

地域の皆さんの通いの場に、介護予防の講師を派遣します

そくさい地域出前講座

体力測定コース

【事業目的】

高齢の方が容易に通える場所（住民主体の通いの場）で、介護予防について学び、それを実践できるように支援します。

【対 象】 金沢市内に所在し活動する 65 歳以上の団体・グループ

※ 10 名以上の参加が見込まれるもの

※ 政治団体及び宗教団体、営利目的の集会は除きます。

【費 用】 無料

【内 容】

- ・ 自身の体力を知り、生活への影響や運動の仕方など学ぶことができます。
- ・ 講師を 2 回派遣します。1 回 60 分程度。
（第 1 回は体力測定、第 2 回は結果説明や関連する講話や実技）
- ・ 体力測定の内容（予定）
 1. 握力
 2. 開眼片足立ち
 3. 5m 歩行速度
- ・ 状況に応じてお手伝いの方が必要となります。
- ・ 時間など、ご要望については問い合わせ先までご相談ください。
- ・ 終了後に報告書のご提出をお願いしております。

【申込み】 裏面の申込み用紙を記入のうえ 開催希望日の 1 か月前までに 提出



【申込み・問い合わせ先】

金沢・健康を守る市民の会

（〒920-0912 金沢市大手町 3-23）

電話 222-0103

FAX 222-4366



そくさい地域出前講座 (体力測定コース)

[申込み用紙]

申込日 平成 年 月 日 ()

団体名			
連絡先	住所	〒 金沢市	
	電話番号		FAX 番号
	担当者名		

次のとおり、体力測定コース (全 2 回) に申し込みます。

開催場所	[会場名] [所在地] 金沢市			
参加予定者数	名			
開催希望日	第 1 回	体力測定	[第 1 希望] 平成 年 月 日 ()	
			[第 2 希望] 平成 年 月 日 ()	
	第 2 回	結果説明 など	[第 1 希望] 平成 年 月 日 ()	
			[第 2 希望] 平成 年 月 日 ()	
開催時間	午前・午後 時 分 ~ 時 分			
備考 (ご要望など)				

ご不明な点がございましたら、問い合わせ先までご連絡ください。

お申し込みの状況等により、調整をさせていただく場合もございます。ご了承ください