

## 健康ポイントの対象となる教室等

令和2年4月1日現在

教室の内容や日程・募集期間等については、各問い合わせ先へご確認ください。  
 時期によっては、すでに募集・開催が終了している場合がありますのでご了承ください。  
 対象となる教室は、随時、追加・変更となる場合があります。

| 教室名               | 対象者          | 問い合わせ先                            |
|-------------------|--------------|-----------------------------------|
| 金沢健康プラザ大手町 健康スタジオ | 市民           | (公財) 金沢健康福祉財団<br>TEL：076-222-0102 |
| 健康ウォーキング          |              |                                   |
| ヘルシークッキング         |              |                                   |
| からだかろやか塾          |              |                                   |
| からだところのリラックス教室    |              |                                   |
| 身近な薬草教室           |              |                                   |
| みんなの健康運動教室        |              |                                   |
| 女性のためのヘルスアップ講座    | 概ね60歳以下の女性市民 |                                   |
| 高齢者健康づくり体力増進教室    | 65歳以上の市民     |                                   |
| なるほど、なっとく！健康講習会   |              |                                   |
| 運動普及推進員養成講座       | 市民           | 金沢・健康を守る市民の会<br>TEL：076-222-0103  |
| 運動普及推進員レベルアップ講座   | 市民           |                                   |
| 健康づくりフェア          | 市民           |                                   |
| フレイルチェック          | 65歳以上の市民     |                                   |
| フレイル予防講座          |              |                                   |
| 脳はつらつウォーキング       | 65歳以上の市民     | 金沢市役所健康政策課<br>TEL：076-220-2233    |
| 転ばん元気な体づくり教室      |              |                                   |
| すこやか筋力トレーニング教室    |              |                                   |
| すこやか元気・生活リハビリ教室   |              |                                   |
| こころの健康づくり講演会      | 市民           | 金沢市泉野福祉健康センター<br>TEL：076-242-1131 |
| 地域こころの健康づくり研修会    | 開催地域在住の市民    | 金沢市元町福祉健康センター<br>TEL：076-251-0200 |
| いきいき健康教室での保健師の講話  | 市民           | 金沢市駅西福祉健康センター<br>TEL：076-234-5103 |