

健康ポイントの対象となる教室等

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 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		
50代からのからだトレーニング教室	50～64歳の市民	
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 TEL：076-222-0103
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 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		
シニアクッキング		
朝活セミナー	20歳以上の市民	