

2019年度

金沢健康福祉財団からのお知らせ(健康増進編)

《お問い合わせ先》 (公財)金沢健康福祉財団(大手町3番23号) TEL 222-0102 FAX 222-4366
 時間 / 午前8時30分～午後5時 休館日 / 祝日・年末年始

金沢健康福祉財団

検索

- * この事業は(公財)金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けて行っています。
- * 対象は金沢市民です。日程、内容等に変更が生じる場合があります。
- * 教室の詳細は、毎週火曜日に新聞に掲載されている 金沢市広報 等でお知らせします。
- * 教室のお申込みは、新聞掲載日から開始します。掲載日は教室開催日の概ね2～3週間前を予定しております。定員に達し次第、締め切りますので、ご了承ください。



わたしの健康ポイント事業

各自が楽しみながら健康づくりに取り組み、運動を習慣化するため、『わたしの健康ポイント手帳』を配付します。1日7,000歩以上で1ポイント、10,000歩以上で2ポイント、対象の健康教室等に参加する毎に1ポイントの健康ポイントがもらえます。このポイントが200ポイント貯まったら、市内の協力店舗で各種サービスを受けられる『金沢元気わくわくクーポン』がもらえます。以下の事業は、すべて健康ポイントの対象事業です。

健康スタジオ開放

自主的な健康づくりのために、筋力トレーニングマシンやエクササイズバイクなどを設置している健康スタジオを開放
 《開放日》 毎日(第1日曜日・祝日・年末年始は除く) 《時間》 13:00～16:30 《費用》 1回50円
 *会員登録制で初回利用時は予約が必要です。詳しくは、お問い合わせください。



からだかろやか塾



メタボリックシンドロームの予防・改善を目的に、運動や食事など生活習慣の改善方法について学び、実践する教室
 《対象》メタボ予防に興味のある74歳以下の方(申込み先着順)
 《費用》6回で600円(保険料、資料代)

1コース目《場所》金沢健康プラザ大手町

①	8月31日(土)	13:30～15:30
②	9月7日(土)	
③	9月14日(土)	
④	9月21日(土)	
⑤	10月5日(土)	
⑥	11月9日(土)	

2コース目《場所》金沢市総合体育館

①	1月14日(火)	13:30～15:30
②	1月21日(火)	
③	1月28日(火)	
④	2月4日(火)	
⑤	2月18日(火)	
⑥	2月17日(月)	

ヘルシークッキング

様々なテーマで、栄養士による講話と調理実習をとおして、栄養面から健康づくりを学ぶ教室(1回ずつの教室です)
 《費用》600円(食材費、保険料など)

①	5月17日(金)	18:30～20:30	時短、カンタン、栄養セミナー	県女性センター
②	5月19日(日)	10:00～13:30		健康プラザ大手町
③	7月1日(月)	10:00～13:30	夏を乗り切るスタミナ栄養塾	健康プラザ大手町
④	7月10日(水)	18:30～20:30		県女性センター
⑤	9月8日(日)	10:00～13:30	栄養からがん予防について考える	健康プラザ大手町
⑥	9月9日(月)	10:00～13:30		健康プラザ大手町
⑦	11月10日(日)	10:00～13:30	冬を乗り切る冷え予防のための栄養塾	健康プラザ大手町
⑧	11月12日(火)	11:00～13:30		ガスぽーと

※2020年3月にも開催予定です。

女性のためのヘルスアップ講座



月経や更年期など、女性に多い健康上の悩みや問題に対処する知識を学ぶ講座

《日 時》2020年3月頃

《費 用》未定

《対 象》月経や更年期に悩む女性

健康ウォーキング

多彩なバリエーション・コース設定によりウォーキングの魅力を体験する教室（1回ずつの教室です）

《場 所》金沢健康プラザ大手町ほか ※コースによって集合・解散場所が違います。詳細はお問い合わせください。

《費 用》100円（資料代、保険料） ※内容により、施設の拝観・入場料が別途必要な場合があります。

①	4月24日(水)	9:00~12:00	『まいどさん』と歩く西惣構跡
②	5月25日(土)	9:00~12:00	小立野坂めぐり
③	6月19日(水)	9:00~12:00	『まいどさん』と歩く高山右近の足跡めぐり
④	7月20日(土)	6:00~9:00	早朝ウォーキング（犀川方面）
⑤	8月28日(水)	9:00~12:00	金沢まちなみウォーキング
⑥	9月25日(水)	9:00~12:00	卯辰山~浅野川ウォーキング



※10月以降も毎月1回、開催予定です。

からだところこのリラックス教室

こころの健康づくりのために、「睡眠」「休養」「ストレス解消法」についての正しい知識を学ぶ教室（1回ずつの教室です）

《費 用》100円（資料代、保険料）

①	6月6日(木)	13:30~15:30	医師による講話と実技
②	10月10日(木)	13:30~15:30	臨床心理士によるストレス解消法やリラックスについての講話と
③	12月8日(日)	13:30~15:30	医師による講話と実技



50代からのからだトレーニング教室

からだづくりのためのトレーニングやミニ講話をとおして、自己の健康づくりについて学ぶ教室（1コース4回）

《場 所》金沢健康プラザ大手町

《費 用》4回で800円（保険料、資料代など）

《対 象》50~64歳の方



時間：各回10:00~11:30

①	6月8日(土)	体幹トレーニングなど
②	6月15日(土)	かんたん筋トレ
③	6月22日(土)	ステップ運動など
④	6月29日(土)	ポールストレッチなど

時間：各回10:00~11:30

①	8月27日(火)	体幹トレーニングなど
②	9月3日(火)	かんたん筋トレ
③	9月10日(火)	ステップ運動など
④	9月17日(火)	ポールストレッチなど

※11月、2月にも開催予定です。

メールマガジン「きまっし、金沢健康福祉財団」にご登録ください！

教室の申し込み開始日の前日にメールでお知らせします。

登録者には、教室の優先受付枠があります。

下記アドレスに空メールを送ってご登録ください。（パソコン・携帯 どちらでもOK!）

→ kanazawa-kenko-plaza@entry.mail-dpt.jp

