

## 健康ポイントの対象となる教室等

令和2年6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
You Tube 「新型コロナに勝つ！フレイル予防体操」 動画 の実践	市民の方	(公財) 金沢健康福祉財団 TEL：076-222-0102
金沢健康プラザ大手町 健康スタジオ		
健康ウォーキング		
ヘルシークッキング		
からだかるやか塾		
からだところのリラックス教室		
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歳以下の女性市民の方	
運動普及推進員レベルアップ講座	市民の方	金沢・健康を守る市民の会 TEL：076-222-0103
運動普及推進員全体研修会		
フレイルチェック	65歳以上の市民の方	
フレイル予防講座		
「いいね金沢健康体操」の実践(DVD配布)	市民の方	金沢市役所健康政策課 TEL：076-220-2233
こころの健康づくり講演会	市民の方	金沢市泉野福祉健康センター TEL：076-242-1131 金沢市元町福祉健康センター TEL：076-251-0200 金沢市駅西福祉健康センター TEL：076-234-5103
いきいき健康教室での保健師の講話		