

高齢者健康づくり 体力増進教室



内容

レクリエーション体操・軽スポーツ等の

運動実技、体力測定、健康に関する講話など

日時

令和3年5月27日から
令和4年3月17日までの
毎週木曜日（全40回）

10:00～11:00（内容により一部変更あり）

場所

金沢健康プラザ大手町 東館4階
（金沢市大手町3番21号）

※参加者用の駐車場はありません

※公共交通機関または近隣の有料駐車場のご利用をお願いします

対象

令和3年4月1日現在

65歳以上の金沢市民（昭和31年4月1日以前生まれ）※運動が行える方、治療中の場合は主治医の運動許可を得ている方
過去に本事業に参加したことのない方、原則全回参加できる方

定員

25人応募多数の場合は抽選
（5月中旬頃に全員に通知します）

費用

4,000円保険料
資料代など

受付期間

令和3年

4月6日（火）から

4月28日（水）まで

申し込み方法

下記の申込用紙にご記入の上、
（公財）金沢健康福祉財団
までご持参ください

※電話での申込みはできません

問合せ先

（公財）金沢健康福祉財団

電話（076）222-0102

FAX（076）222-4366

金沢市大手町3番23号

金沢健康プラザ大手町西館2階

《注意事項》

○教室中はマスクの着用をお願いします。教室前には、手指消毒、体調確認、検温にご協力いただきます。
風邪症状等のある方は、その日の参加を見合わせていただきます。教室に参加しない場合や中止となった場合
など、いかなる理由であっても、参加費用の返金はありませんのであらかじめご了承ください。

この教室は、（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

申込用紙（高齢者健康づくり体力増進教室）

〔受付期間〕 令和3年4月6日（火）～4月28日（水）

ふりがな		生年月日	昭和	年	月	日（歳）
氏名						
住所	〒	電話	（	）	－	

〈治療中の病気・飲んでいる薬など〉

医師への確認（済・確認中・必要なし）