

2019年度

高齢者健康づくり



全40回の
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**、**調理実習**など様々なプログラムを実施

日時

2019年**5月30日**から
2020年**3月19日**までの毎週**木曜日**
10:00~11:30 (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

対象者

2019年4月1日現在

65歳以上の金沢市民 (昭和29年4月1日以前の生まれ)

ただし、過去に本事業に参加したことのない方
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
原則、全回出席できる方

定員

40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

5,000円

保険料
資料代
食材費など

受付期間

2019年

4月9日(火)から

4月26日(金)まで

申し込み方法

下記にご記入の上、
(公財)金沢健康福祉財団
まで**ご持参**ください

※電話での申し込みはできません

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

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



申込み用紙 (高齢者健康づくり体力増進教室)

[受付期間] 2019年4月9日(火)~4月26日(金)

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)