

平成29年3月16日
県民交流課内
石川県健民運動推進本部
TEL 076-225-1365
内線 3818 小林

平成28年度 健康づくりリーダー研修会の開催について

生涯を通して生きがいのある生活を送られるよう、健康づくりに関する指導者やリーダーを養成し、健康づくりの一層の推進を図るため、市町健康クラブ、老人クラブ等のリーダーを対象とした、「健康づくりリーダー研修会」を下記のとおり開催します。

記

1 日 時 平成29年3月17日（金） 13:00～15:00

2 場 所 いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ
(金沢市稚日野町北222番地)

3 内 容

時 間	区 分	内 容
13:00～	開会	開講式
13:05～	講義と実技	楽しく健康力アップ ～いきいき生活づくり～ 講師：下川 紀美子 氏 〔(一財)石川県レクリエーション協会〕 理事兼事務局長 *シニア世代の健康力アップが、地域の元気につながります!!お話を聞きながら実際に体を動かしましょう。
14:00～	休憩	
14:10～	実技	
15:00	閉会	

4 参加予定人数 約110名



平成28年度

石川県健民運動推進本部

健康づくりリーダー研修会

日 時 平成29年3月17日（金）13:00～15:00
場 所 いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ
内 容 楽しく健康力アップ～いきいき生活づくり～
講 師 下川 紀美子氏
(一般財団法人 石川県レクリエーション協会 理事兼事務局長)

スケジュール

時 間	進 行	内 容
13:00 ~ 13:05	開講式	石川県健民運動推進本部 開会あいさつ
13:05 ~ 14:00	講義と実技	楽しく健康力アップ ～いきいき生活づくり～ 講師：下川 紀美子氏 * シニア世代の健康力アップが、地域の元気につながります!!お話を聞きながら、実際に体を動かしましょう。
14:00 ~ 14:10	休憩	各自、水分補給などしてください
14:10 ~ 15:00	実技	引き続き、体を動かしましょう!!
15:00	閉会	



石川県健民運動推進本部

〒920-8580

金沢市鞍月1丁目1番地 県民交流課
内

講師プロフィール

一般財団法人 石川県レクリエーション協会

下川 紀美子 氏

一般財団法人 石川県レクリエーション協会 理事 兼 事務局長

金沢市レクリエーション協会所属

音とリズムを取り入れた「リズム体操」や音楽療法などに精通し、幼児から高齢者までさまざまな年代に合わせたスポーツ・レクリエーションの普及に取り組んでいる。

