

令和5年2月27日
 県民交流課内
 石川県健民運動推進本部
 TEL 076-225-1365
 内線 3819 箕田

令和4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、シニア世代の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

	【能登会場】 共催：七尾市教育委員会	【金沢会場】
日程	令和5年3月1日（水）	令和5年3月10日（金）
会場	矢田郷地区コミュニティセンター （旧：七尾サンライフプラザ） 多目的ホール （七尾市本府中町ヲ部38）	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）
講師	元橋 美津子 氏 【健康運動指導士】	畑中 裕美子 氏 【健康運動指導士】
参加予定人数	約50名	約50名
内容	<p>テーマ： 「楽しく動いて毎日元気に！」 ～リズム体操・簡単筋トレ・ストレッチ～ 13：30 開会 13：35 研修会前半（講義と実践） 14：30 休憩 14：40 研修会後半（講義と実践） 15：30 閉会</p>	
	<p>*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。</p>	