

令和7年2月27日  
 女性活躍・県民協働課内  
 石川県健民運動推進本部  
 TEL 076-225-1366  
 担当 外村・山本

令和6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7年3月5日（水）	令和7年3月11日（火）
会場	矢田郷地区コミュニティセンター 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 マルチパーパス (金沢市稚日野町北222)
講師	畑中 裕美子 氏 [健康運動指導士]	元橋 美津子 氏 [健康運動指導士]
参加予定人数	32名	85名
内容	<p><b>テーマ：</b>  <b>「楽しく動いて毎日元気に！」</b>            ～リズム体操・簡単筋トレ・ストレッチ～</p> <p>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、地域の元気に繋がります！お話を聞きながら実際に体を動かしましょう。</p>	