

### (3) スポーツ

\* 申込方法、対象、定員、費用等の詳細は各実施機関にお問い合わせください。

市町	No.	講座名	日時・会場	申込	単位	申込み・問い合わせ先
能登町	1	釣り教室 ※港の状態によっては中止の場合もあり得る	9月26日(土)9:00～16:00 集合場所 石川県立能登高等学校 漁業実習棟(テニスコート横)	要	5	石川県立能登高等学校 TEL 0768-62-0544 FAX 0768-62-2935 notoxh@ishikawa-c.ed.jp
	2	スノーケリング指導者研修会	7月12日(土)、8月30日(日) 10:00～16:00 のと海洋ふれあいセンター	要	1	のと海洋ふれあいセンター TEL 0768-74-1919 FAX 0768-74-1920 nmci@notomarine.jp
金沢市	3	レディース・エンジョイ・スポーツ テニススクール	5月7日(木)～6月4日(木)の間の木曜日 全5回 10:00～12:00 医王山スポーツセンター	要	各2	公益財団法人 石川県スポーツ協会 医王山スポーツセンター TEL 076-229-1591 FAX 076-229-1740
	4	ウォーキング・イン・マウントイオウ	5月31日(日) 9:00～16:30 医王山周辺(往復約16km)	要	7	
	5	レディース・エンジョイ・スポーツ バドミントンスクール	9月3日(木)～10月1日(木)の間の木曜日 全5回 10:00～12:00 医王山スポーツセンター	要	各2	
	6	健康いきいきポールウォーキングIN医王山	10月24日(土) 9:50～13:00 医王山周辺(往復約5km) 医王山スポーツセンター	要	3	
	7	レディース・エンジョイ・スポーツ スキースクール	令和9年1月19日(火)～2月9日(火)の間の火曜日(全4回)順延日2月16日(火)、3月4日(火) 9:30～13:00 金沢市営医王山スキー場	要	各4	
	8	若返りリトミック体操	4月～令和9年3月(第2・4火) 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	9	筋トレ&ストレッチ(月)①	4月～令和9年3月(月) 9:15～10:45 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	10	筋トレ&ストレッチ(月)②	4月～令和9年3月(月) 10:50～12:20 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	11	筋トレ&ストレッチ(火)	4月～令和9年3月(火) 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	12	筋トレ&ストレッチ(金)	4月～令和9年3月(金) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	13	優しい太極拳	4月～令和9年3月(火) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	14	フラダンス	4月～令和9年3月(木) 13:30～14:45 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	15	フリースタイルダンス	4月～令和9年3月(土) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	16	エアロビクス	4月～令和9年3月(水) 18:30～20:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	

市町	No.	講座名	日時・会場	申込	単位	申込み・問合わせ先
金 沢 市	17	3Bリズム体操	4月～令和9年3月(水) 10:00～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	一般財団法人 石川県金沢勤労者プラザ TEL 076-221-7771 info@kinpura.com
	18	3B体操	4月～令和9年3月(木) 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	19	ヨガ リフレッシュ	4月～令和9年3月(月) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	20	ヨガ リラックス	4月～令和9年3月(水) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	21	ヨガ ストレス解消	4月～令和9年3月(水) 18:30～20:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	22	ヨガ ナチュラル(午前)	4月～令和9年3月(木) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	23	ヨガ ナチュラル(夜間)	4月～令和9年3月(木) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	24	ヨガ ソフト	4月～令和9年3月(土) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	25	ヨガ 整体	4月～令和9年3月(土) 13:30～15:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	26	バランスボールエクササイズ	4月～令和9年3月(第2・4月) 10:30～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	27	城下町ウォーキング	4月1日～令和9年3月31日 第3(水) 10:00～12:00 北國新聞会館	要	2	一般財団法人 北國新聞文化センター TEL 076-260-3535
	28	ウォーキングレッスン	4月1日～令和9年3月31日 隔週(水) 18:30～19:30 隔週(土) 10:30～12:00 北國新聞会館	要	2	
	29	第251回 健康ウォーク お花見ウォーク ※金沢市陸上競技場 100周年記念	4月5日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 金沢南総合運動公園	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp
	30	第23回 特別例会 加賀百万石ツデーウォーク ブレ大会(下見会)	4月18日(土) 開催場所 金沢市 4月19日(日) 開催場所 金沢市 集合時間 両日共 未定 集合場所 金沢駅西ロイイベント広場	要	2	
	31	第254回 健康ウォーク 納涼ウォーク 城下町の広見を巡る ※石川県スポレク協賛事業	7月26日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 金沢四高記念公園	要	2	
	32	第255回 健康ウォーク 早朝ウォーク	8月23日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 犀川緑地公園(金沢市)	要	2	
33	第256回 健康ウォーク 浅野川橋めぐり①	9月20日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 金沢駅もてなし広場	要	2		

市町	No.	講座名	日時・会場	申込	単位	申込み・問い合わせ先
金 沢 市	34	第259回 健康ウォーク 駅からウォーク③ ※金沢港クルーズターミナル	12月6日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 金沢駅	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp
	35	第260回 健康ウォーク 初詣でウォーク ※神社巡り	令和9年1月11日(月・祝) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 未定	要	2	
	36	第261回 健康ウォーク ※節分ウォーク(東山周辺)	令和9年2月20日(土) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 未定	要	2	
	37	第250回 健康ウォーク ※保存樹を訪ねて②	令和9年3月14日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 未定	要	2	
	38	春風クラブ(障害者陸上クラブ) 講師 橋本祐之 須田 崇 浅井拓也 倉見 滉	4月～令和9年3月(水)・(金) 18:30～20:00 金沢市営陸上競技場、 荒天などの場合、金沢市総合体育館 ※休みの週有、要確認	要	各 2	
	39	インクルーシブランニング教室(障害者+健常者) 講師 橋本祐之 寺本重和 倉見 滉	4月～令和9年3月(月) 18:30～20:00 金沢市営陸上競技場 荒天などの場合、金沢市総合体育館 ※休みの週 有、要確認	要	各 2	
白 山 市	40	第252回 健康ウォーク 駅からウォーク②	開催日 5月17日(日) 時間未定 開催場所 白山市 集合場所 西松任駅	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp
	41	第257回 健康ウォーク 鳥越城巡り	開催日 10月18日(日) 時間未定 開催場所 白山市鳥越・河内周辺 集合場所 未定	要	2	
能 美 市	42	第258回 健康ウォーク 能美電跡地を歩く	開催日 11月8日(日) 時間未定 開催場所 能美市 集合場所 未定	要	2	
県 外	43	第253回 健康ウォーク 新幹線ウォーク③	開催日 6月14日(日) 時間未定 開催場所 富山県高岡市 集合場所 高岡駅	要	2	

