主催：金沢市 令和6年版

地域の皆さんの通いの場に、介護予防の講師を派遣します

健康講座

**事業目的** 高齢の方が容易に通える場所（住民主体の通いの場）で、  
 介護予防について学び、それを実践できるように支援します。

**対象** 金沢市内に所在し活動する、65歳以上の団体・グループ

* 10名以上の参加が見込まれるもの
* 政治団体及び宗教団体、営利目的の集会は除く
* 1つの団体・グループにつき、年2回まで

**内容** 専門職による介護予防に関する講話や実技を行います。

1. フレイル予防
2. 転倒予防
3. 認知症
4. 膝痛・腰痛予防
5. その他  
   いいね金沢健康体操の指導  
   体操コースの体験　など

1回1時間程度

内容や時間などのご要望は、下記連絡先までご相談ください。

**費用** 無料

**申し込み** 裏面の申込み用紙を記入のうえ、  
 **開催希望日の１か月前まで**にご提出ください。

終了後に、報告書のご提出をお願いします。

金沢・健康を守る市民の会

〒920-0912 金沢市大手町3-23 電話 076-222-0103　　　FAX 076-222-0182

mamorukai@kanazawa-kenko-plaza.or.jp 　　金沢　　　健康を守る市民の会　　　　🔍

この事業は金沢・健康を守る市民の会が金沢市の委託を受けておこなっています。

（あて先）金沢・健康を守る市民の会 行　　　FAX：076-222-0182

mamorukai@kanazawa-kenko-plaza.or.jp

**そくさい地域出前講座　申込み用紙**

健康講座

申込日　　　　　　　年　　　月　　　日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **団体名** |  | | | |
| **連絡先** | **住所** | 〒  金沢市 | | |
| **電話番号** |  | **FAX番号** |  |
| **担当者名** |  | | |

次のとおり、**「健康講座」**に申し込みます。

|  |  |
| --- | --- |
| **開催希望日時** | ［第1希望］　　　　年　　　月　　　日（　　）　　：　　 ～ 　　：  ［第2希望］　　　　年　　　月　　　日（　　）　　：　　 ～ 　　：  ［第3希望］　　　　年　　　月　　　日（　　）　　：　　 ～ 　　： |
| **開催場所** | ［会場名］  ［所在地］金沢市 |
| **参加予定者数** | 名 |
| **内容**  希望内容に | １．フレイル予防  ２．転倒予防　講話や実技  ３．認知症　講話  ４．膝痛・腰痛予防　講話や実技  ５．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| **備考** |  |

ご不明な点ご要望がございましたら、問い合わせ先までご連絡ください。  
お申し込みの状況等により、調整をさせていただく場合もございます。