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

体力測定コース（全2回）

そくさい地域出前講座

**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1回まで

**内容** 2回に分けて実施し、1回目は体力測定、2回目に結果説明や関連する講話や実技をおこないます。

講師を2回派遣します。1回1時間程度。

体力測定項目（予定）

握力

片足立ち

5m歩行速度

状況に応じて、お手伝いの方が必要となります。

**費用** 講師派遣 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**

体力測定コース（全2回）

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、**「体力測定コース（全２回）」**に申し込みます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **開催場所** | ［会場名］  ［所在地］ | |
| **参加予定者数** | 名 | |
| **開催希望日** | 第１回  体力測定 | [第1希望]　　　　　　年　　　月　　　日（　　）  [第2希望]　　　　　　年　　　月　　　日（　　） |
| 第２回  結果説明など | [第1希望]　　　　　　年　　　月　　　日（　　）  [第2希望]　　　　　　年　　　月　　　日（　　） |
| **開催時間** | 時　　　　分　　～　　　　時　　　　分 | |
| **備考** |  | |

ご不明な点がございましたら、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。