

## 健康ポイントの対象となる教室等

令和5年4月1日現在

教室の内容や日程・募集期間等については、各問い合わせ先へご確認ください。

時期によっては、すでに募集・開催が終了している場合がありますのでご了承ください。

対象となる教室は、随時、追加・変更となる場合があります。

教室名	対象者	問い合わせ先	
健康チャンネル(金沢健康福祉財団のYouTube動画)	市民	(公財) 金沢健康福祉財団 TEL : 076-222-0102	
金沢健康プラザ大手町 健康スタジオ			
健康ウォーキング			
ヘルシークッキング			
おとなの健康運動教室			
からだところのリラックス教室			
からだかるやか塾	75歳未満の市民	(公財) 金沢健康福祉財団 TEL : 076-222-0102	
65歳未満の運動教室	65歳未満の市民		
スマートフォンによる習慣化アプリ普及講座	65歳以上の市民		
高齢者健康づくり体力増進教室			
なるほど、なっとく！健康講習会			
学ぼう！フレイル予防			
フレイル予防祭り	市民		
運動普及推進員養成講座	市民		金沢・健康を守る市民の会 TEL : 076-222-0103
運動普及推進員レベルアップ講座	運動普及推進員		
健康づくりフェア	市民		
フレイルチェック	65歳以上の市民		
転ばん元気な体づくり教室	65歳以上の市民	金沢市役所健康政策課 TEL : 076-220-2233	
こころの健康づくり講演会	市民	金沢市泉野福祉健康センター TEL : 076-242-1131	
地域こころの健康づくり研修会	開催地域在住の市民	金沢市元町福祉健康センター TEL : 076-251-0200	
いきいき健康教室での保健師の講話	市民	金沢市駅西福祉健康センター TEL : 076-234-5103	