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

体操コース（全4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

* 月2回以上の実施を原則とし、最低3か月は継続できること
* 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** 高齢の方でもおこなえる「いきいき百歳体操」などを指導します

* 1回1時間程度で、講師を4回派遣します。
* 1回目は体力測定、2・3回目は講師の指導による体操をおこないます。  
  開始から3か月後となる4回目に、体力測定や日常生活などに関するアンケートをおこないます。
* 椅子やDVDを再生・表示できる装置などをご準備ください
* 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番号：076-222-0182

mamorukai@kanazawa-kenko-plaza.or.jp

体操コース（全4回）

**そくさい地域出前講座　申込み用紙**

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、**「体操コース（全４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 | |
| **活動頻度** | 月 ・ 週　　　　　　日　　　　　　曜日 | |
| **開催希望日** | 第1回　体力測定 | 年　　　月　　　日（　　） |
| 第2回　体操の指導 | 年　　　月　　　日（　　） |
| 第3回　体操の指導 | 年　　　月　　　日（　　） |
| 第4回　体力測定  （第1回の3か月後） | 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。