

## 健康ポイントの対象となる教室等

令和6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		
ヘルシークッキング		
未病すっきり改善教室		
未病対策キャラバン		
からだところのリラックス教室		
からだかろやか塾	75歳未満の市民	
健康アプリ普及講座	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		
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