

# 転ばん元気な体づくり教室

～ いつまでも自分の足で歩き続けて

健康寿命をのばそう ～

いつまでも自分の足で歩き続けるために。専門講師と一緒に楽しく学べる教室です。理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士などによる介護予防に関する講話と、軽運動やストレッチを行います。体力に自信がない方でも安心して参加できます。



**ご希望のコース開催期を選んでお申し込みください。**

**対象** 65歳以上の金沢市民 **参加費** 各期 300円

**持ち物など** 動きやすい服装・飲み物・タオルなど

## 総合体育館コース

**会場** 金沢市総合体育館(金沢市泉野出町3-8-1)

**曜日** 火曜日 **時間** 10時15分～12時00分 **定員** 各期 15名

**日程**  
1期 6月2日・9日・16日・23日・30日 7月7日 申込開始:5/12  
2期 8月25日 9月1日・8日・15日・29日 10月6日 申込開始:8/4  
3期 10月20日・27日 11月24日 12月1日・8日・15日 申込開始:9/29

## 鳴和台市民体育会館コース

**会場** 鳴和台市民体育会館(金沢市鳴和台285)

**曜日** 木曜日 **時間** 13時15分～15時00分 **定員** 各期 12名

**日程**  
1期 6月18日・25日 7月2日・9日・16日・23日 申込開始:5/12  
2期 9月10日・17日・24日 10月1日・8日・15日 申込開始:8/4  
3期 11月5日・12日・19日・26日 12月3日・10日 申込開始:9/29

【注意事項】※ご理解ご了承のうえでお申し込みください。

- 悪天候、天災又は感染症等の発生によって、事業が中断・中止となる場合があります。その際も参加費の返金はできませんので、予めご了承ください。
- 参加にかかる同意書に署名が必要となります。
- 看護師による健康観察の結果により、講話及びストレッチに参加できない場合があります。

＜申込フォーム＞  
右の二次元コードを読み取りお申し込みください



【主催】：金沢市  
この教室は、金沢市の委託を受けて  
(公財)金沢市スポーツ事業団が運営しています。



◆お問い合わせ◆  
公益財団法人金沢市スポーツ事業団  
金沢市泉野出町3-8-1 TEL076-247-9019 (平日9:00～17:30)