

令和2年2月21日  
県民交流課内  
石川県健民運動推進本部  
TEL:076-225-1366  
内線 3893 川内

### 令和元年度 健康づくりリーダー研修会の開催について

生涯を通して生きがいのある生活を送ることができるよう、健康づくりに関する指導者やリーダーを養成し、シニア世代の健康づくりの一層の推進を図るため、市町健康クラブ、老人クラブ等のリーダーを対象とした、「健康づくりリーダー研修会」を下記のとおり開催します。

#### 記

	【能登会場】 共催：七尾市教育委員会	【金沢会場】
日 程	令和2年2月26日(水)	令和2年3月3日(火)
会 場	七尾サンライフプラザ 矢田郷地区コミュニティセンター内 多目的ホール (七尾市本府中町ヲ部38)	いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス (金沢市稚日野町北222)
講 師	元橋 美津子 氏 [健康運動指導士]	畑中 裕美子 氏 [健康運動指導士]
参加予定人数	約50名	約100名
内 容	<b>テーマ：</b> <b>「楽しく動いて毎日元気に！」</b> ～ リズム体操・簡単筋トレ・ストレッチ ～ 13:00 開会 13:05 研修会前半（講義と実践） 14:00 休憩 14:10 研修会後半（講義と実践） 15:00 閉会	

※シニア世代の健康力アップが、地域の元気につながります！お話を聞きながら楽しく体を動かしましょう。