

(3) スポーツ

\* 震災の影響により変更の可能性がございますので  
詳細は各実施機関にお問い合わせください。

市町	No.	講座名	日時・会場	申込	単位	申込み・問い合わせ先
能登町	1	釣り教室	9月28日(土)9:00~16:00 集合場所 石川県立能登高等学校 漁業実習棟(テニスコート横)	要	5	石川県立能登高等学校 TEL 0768-62-0544 FAX 0768-62-2935 notoxh@ishikawa-c.ed.jp
	2	スノーケリング指導者研修会	7月14日(日)、8月31日(土) 10:00~16:00 のと海洋ふれあいセンター スノーケリング・フィールド	要	各1	のと海洋ふれあいセンター TEL 0768-74-1919 FAX 0768-74-1920 nmci@notomarine.jp
志賀町	3	第33回いしかわスポーツ・レクリエーション交流大会 ネオホッケー大会	6月23日(日)9時00分から 志賀町総合体育館	不要	1	石川県フロアボール連盟 事務局 河原 久尚 ishikawa.floorball@gmail.com
羽咋市	4	第33回いしかわスポーツ・レクリエーション交流大会 武術太極拳大会	5月12日(日)10時00分から 羽咋体育館	不要	1	石川県武術太極拳連盟事務局 田村 敏博 TEL 0767-22-2026 FAX 0767-22-5369
宝達志水町	5	第229回 健康ウォーク 加賀能登の海岸線をたどる⑤	開催日 6月9日(日) 時間未定 開催場所 宝達志水町 集合場所 宝達駅	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp
津幡町	6	ノルディック・ウォーク体験	5月16日(木)、7月18日(木)、9月19日(木)、11月21日(木)、令和7年1月16日(木)、3月20日(木・祝) 10:00~12:00 三国山キャンプ場(5.11.3月)、津幡園地(7.9.1月)	要	各2	石川県森林公園インフォメーションセンター TEL 076-288-6449 FAX 076-288-6479 kouen_info@shinrinpark-ishikawa.jp
内灘町	7	第233回 健康ウォーク 内灘口マンチックウォーク再訪	開催日 10月20日(日) 時間未定 開催場所 内灘町 集合場所 内灘町役場	不要	1	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp
金沢市	8	レディース・エンジョイ・スポーツ 「Tennis Edition」	5月9日(木)~6月27日(木)の間の木曜日 全8回 10:00~12:00 医王山スポーツセンター	要	各2	公益財団法人 石川県体育協会 医王山スポーツセンター TEL 076-229-1591 FAX 076-229-1740
	9	ウォーキング・イン・ マウントイオウ	5月12日(日)順延日5月19日(日) 9:00~16:30 医王山周辺(往復約16km)	要	7	
	10	健康いきいきポールウォーキングIN医王山(初夏編)	6月23日(日) 9:50~13:00 医王山周辺(往復約5km) 医王山スポーツセンター	要	3	
	11	レディース・エンジョイ・スポーツ 「Badminton Edition」	9月5日(木)~10月24日(木)の間の木曜日 全8回 10:00~12:00 医王山スポーツセンター	要	各2	
	12	健康いきいきポールウォーキング IN医王山(秋編)	10月6日(日) 9:50~13:00 医王山周辺(往復約5km) 医王山スポーツセンター	要	3	
	13	レディース・エンジョイ・スポーツ 「Ski Edition」	令和7年1月21日(火)~2月18日(火)の間の火曜日 全4回 9:30~14:00 金沢市営医王山スキー場	要	各4	
	14	第227回 健康ウォーク 金大、美大の新旧キャンパス巡り	4月14日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 イオン杜の里	要	2	
	15	第21回 加賀百万石ツデーウォーク プレ大会(下見会)	4月20日(土) 開催場所 金沢市 4月21日(日) 開催場所 金沢市 集合時間 両日共 未定 集合場所 金沢駅西口イベント広場	要	2	
16	第230回 健康ウォーク 納涼ライトアップウォーク	開催日 7月21日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 しいのき迎賓館	要	2		

市町	No.	講座名	日時・会場	申込	単位	申込み・問い合わせ先
金 沢 市	17	第231回 健康ウォーク 早朝ウォーク	開催日 8月18日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 犀川緑地公園(上菊橋前)	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp
	18	第235回 健康ウォーク 駅からウォーク①東金沢駅	12月1日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 金沢城北市民運動公園	要	2	
	19	第236回 健康ウォーク 金沢の石造物探訪③	令和7年1月5日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 しいのき迎賓館	要	2	
	20	第238回 健康ウォーク 金沢南部丘陵歴史夢街道②	令和7年3月16日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 集合場所 額谷ふれあい公園	要	2	
	21	若返りリトミック体操	4月～令和7年3月(第2・4火) 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	一般財団法人 石川県金沢勤労者プラザ TEL 076-221-7771 info@kinpura.com
	22	やさしいピラティス	4月～令和7年3月(月) 9:15～10:45 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	23	ピラティス(月曜)	4月～令和7年3月(月) 10:50～12:20 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	24	ピラティス(火曜)	4月～令和7年3月(火) 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	25	ピラティス(金曜)	4月～令和7年3月(金) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	26	優しい太極拳	4月～令和7年3月(火) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	27	社交ダンス 初級	4月～令和7年3月(水) 13:30～15:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	28	フラダンス	4月～令和7年3月(木) 13:30～14:45 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	29	フリースタイルダンス	4月～令和7年3月(土) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	30	エアロビクス	4月～令和7年3月(水) 18:30～20:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	31	リズム&ストレッチ	4月～令和7年3月(水) 10:00～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	
	32	3B体操	4月～令和7年3月(木) 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1	
33	ヨガ リフレッシュ	4月～令和7年3月(月) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		

文化探  
究 教養講座

国際理  
解 教養講座

スポーツ  
教養講座

生活健康  
福祉 教養講座

情報・科学  
教養講座

自然・環境  
教養講座

経済・産業  
教養講座

マイカ  
教養講座

専門講  
座

市町	No.	講座名	日時・会場	申込	単位	申込み・問い合わせ先	
金沢市	34	ヨガ リラックス	4月～令和7年3月(水) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1	一般財団法人 石川県金沢勤労者プラザ TEL 076-221-7771 info@kinpura.com	
	35	ヨガ ストレス解消	4月～令和7年3月(水) 18:30～20:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	36	ヨガ ナチュラル(午前)	4月～令和7年3月(木) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	37	ヨガ ナチュラル(夜間)	4月～令和7年3月(木) 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	38	ヨガ ソフト	4月～令和7年3月(土) 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	39	ヨガ 整体	4月～令和7年3月(土) 13:30～15:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	40	バランスボールエクササイズ	4月～令和7年3月(第2・4月) 10:30～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	41	城下町金沢 健康ウォーク	4月1日～令和7年3月31日 第3水 10:00～12:00 北國新聞会館	要	2		一般財団法人 北國新聞文化センター TEL 076-260-3535
	42	ウォーキングレッスン	4月1日～令和7年3月31日 隔週(水)18:30～19:30 隔週(土)10:30～12:00 北國新聞会館	要	2		
	43	腰痛肩こり予防スイミング	4月1日～令和7年3月31日 火曜日 10:30～12:00 金沢南スタジオ	要	1		一般財団法人 北國新聞文化センター 金沢南スタジオ TEL 076-296-1212
44	腰痛肩こり予防スイミング	4月1日～令和7年3月31日 木曜日 18:30～20:00 金沢南スタジオ	要	1			
45	水中ポールウォーク	4月1日～令和7年3月31日 金曜日 9:30～11:00 金沢南スタジオ	要	1			
46	第33回いしかわスポーツ・レクリエーション交流大会 第7回ポールウォーキング大会	6月20日(木)8時30分受付開始 かなざわ芸術村円形広場～犀川河川敷	不要	1	石川県ポールウォーキング連絡協議会 川西 幸夫 090-9760-8923		
47	第33回いしかわスポーツ・レクリエーション交流大会 男女混合綱引大会	7月7日(日)9時00分から 金沢市営中央市民体育館	要	1	石川県綱引連盟 事務局 高野 徳人 TEL 076-274-3727 takano-n0013@outlook.jp		
48	第33回いしかわスポーツ・レクリエーション交流大会 健康ウォーク 納涼ライトアップウォーク	7月21日(日)18時00分から しいのき迎賓館	要	1	NPO法人石川県ウォーキング協会 FAX 076-245-6588		
49	第33回いしかわスポーツ・レクリエーション交流大会 フレッシュテニス交流大会	7月21日(日)9時00分から 金沢市営中央市民体育館	要	1	石川県フレッシュテニス協議会 理事長 細川 保 TEL 090-7084-5699		
白山市	50	第232回 健康ウォーク 七が用水③山島用水	9月21日(日) 時間未定 開催場所 白山市 集合場所 松任グリーンパーク	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp	

市町	No.	講座名	日時・会場	申込	単位	申込み・問い合わせ先
白山市	51	第234回 健康ウォーク 白山手取川ジオパーク①綿ヶ滝	11月10日(日) 時間未定 開催場所 白山市 集合場所 吉野工芸の里	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp
	52	第237回 健康ウォーク 駅からウォーク②西松任駅	令和7年2月22日(土) 時間未定 開催場所 白山市 集合場所 新幹線ビジターセンター	要	2	
県外	53	第228回 健康ウォーク 新幹線ウォーク 敦賀散策	5月19日(日) 時間未定 開催場所 敦賀市 集合場所 北陸新幹線敦賀駅	要	2	特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会 TEL/FAX 076-245-6588 iwa-ishikawa@nsknet.or.jp

文化探究

国際理解

スポーツ

生活健康福祉

情報・科学

自然・環境

経済・産業

キャリアデザイン

専門講座