

(3) スポーツ

* 申込方法、対象、定員、費用等の詳細は各実施機関にお問い合わせください。
 詳細は“あいあいネット”(http://iinet.pref.ishikawa.jp)でも検索できます。

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23日(金・祝) 9:00~16:00 集合場所 県立能登高校漁業実習棟(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17日(日)・8月20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
かほく市	3	第209回 健康ウォーク 加賀能登の海岸線をたどる②	開催日 10月16日(日) 時間未定 開催場所 かほく市 ※ 宇野駅→高松駅	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	4	ノルディック・ウォーク体験	4月13日(水)、5月11日(水)、6月8日(水)、7月13日(水)、 8月10日(水)、9月14日(水)、10月12日(水)、11月9日(水)、 12月14日(水)、1月11日(水)、2月8日(水)、3月8日(水) 10:00-12:00旧公園事務所から園内遊歩道(12月~2月はインフォメーションセンターで集合解散)	要	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
金沢市	5	レディース・エンジョイ・スポーツ 「Tennis Edition」	5月12日(木)~6月30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
	6	健康いきいきポールウォーキングIN医王山(初夏編)	6月26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	
	7	レディース・エンジョイ・スポーツ 「Badminton Edition」	9月1日(木)~10月20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	
	8	健康いきいきポールウォーキングIN医王山(秋編)	10月22日(土) 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	
	9	レディース・エンジョイ・スポーツ 「Ski Edition」	令和5年1月24日(火)~2月14日(火)火曜日(全4回) 9:30~14:00 金沢市営医王山スキー場	要	各4	
	10	第203回 健康ウォーク お花見ウォーク	4月3日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※金沢南運動公園バラ園発着	要	2	
	11	第19回 加賀百万石ツデーウォーク ブレ大会(下見会)	開催日 4月16日(土)開催場所 金沢市 開催日 4月17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	
	12	第19回 加賀百万石ツデーウォーク	開催日 6月4日(土)開催場所 金沢市 開催日 6月5日(日)開催場所 金沢市 集合時間 両日共 AM8:00 集合場所 金沢駅西口イベント広場	要	2	
	13	第206回 健康ウォーク 金沢のレトロ建築めぐり	開催日 7月24日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ スポレク協賛行事	要	2	
14	第207回 健康ウォーク 金沢のユニーク狛犬を訪ねて②	開催日 8月21日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 金沢駅東口もてなし広場	要	2		
15	第208回 健康ウォーク 金沢の奥座敷湯涌温泉を訪ねて	開催日 9月11日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 金沢湯涌みどりの里	要	2		
16	第211回 健康ウォーク 金沢の石造物探訪パート②	開催日 12月3日(土) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 金沢城公園	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212回 健康ウォーク 新春祈願ウォーク	令和5年1月8日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ しいのき迎賓館	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213回 健康ウォーク 犀川 橋巡り	令和5年2月26日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 西武緑地公園	要	2		
	19	第214回 健康ウォーク 金沢南部丘陵歴史夢街道を歩く	令和5年3月26日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 大乘寺丘陵公園	要	2		
	20	第211回 健康ウォーク 金沢の石造物探訪パート②	12月3日(土) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 金沢城公園	要	2		
	21	第212回 健康ウォーク 新春祈願ウォーク	令和5年1月8日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ しいのき迎賓館	要	2		
	22	第213回 健康ウォーク 犀川 橋巡り	令和5年2月26日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 西武緑地公園	要	2		
	23	第214回 健康ウォーク 金沢南部丘陵歴史夢街道を歩く	令和5年3月26日(日) 時間未定 開催場所 金沢市 ※ 大乘寺丘陵公園	要	2		
	24	若返りリトミック体操	4月～令和5年3月 第2・4火曜日 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
	25	やさしいピラティス	4月～令和5年3月 毎週月曜日 9:15～10:45 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	26	ピラティス (月曜)	4月～令和5年3月 毎週月曜日 10:50～12:20 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	27	ピラティス (火曜)	4月～令和5年3月 毎週火曜日 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	28	ピラティス (金曜)	4月～令和5年3月 毎週金曜日 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	29	優しい太極拳	4月～令和5年3月 毎週火曜日 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	30	社交ダンス (初級)	4月～令和5年3月 毎週水曜日 13:30～15:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	31	フラダンス	4月～令和5年3月 毎週木曜日 13:30～14:45 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	32	フリースタイルダンス	4月～令和5年3月 毎週土曜日 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
33	エアロビクス	4月～令和5年3月 毎週水曜日 18:30～20:00 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

生涯健康福祉
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

デジタル
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	リズム&ストレッチ	4月～令和5年3月 毎週水曜日 10:00～12:00 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	
	35	3B体操	4月～令和5年3月:毎週木曜日 10:00～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	36	ヨガ リフレッシュ	4月～令和5年3月 毎週月曜日 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	37	ヨガ リラックス	4月～令和5年3月 毎週水曜日 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	38	ヨガ ストレス解消	4月～令和5年3月 毎週水曜日 18:30～20:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	39	ヨガ ナチュラル (午前)	4月～令和5年3月 毎週木曜日 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	40	ヨガ ナチュラル (夜間)	4月～令和5年3月 毎週木曜日 19:00～20:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	41	ヨガ ソフト	4月～令和5年3月 毎週土曜日 10:30～12:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	42	ヨガ 整体	4月～令和5年3月 毎週土曜日 13:30～15:00 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	43	バランスボールエクササイズ	4月～令和5年3月 第2・4月曜日 10:30～11:30 金沢勤労者プラザ	要	各1		
	44	城下町金沢 健康ウォーク	4月1日～令和5年3月31日(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
	45	ウォーキングレッスン	4月1日～令和5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		
	46	腰痛肩こり予防スイミング	4月1日～令和5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
	47	腰痛肩こり予防スイミング	4月1日～令和5年3月31日 木曜日 18:30～20:00 金沢南スタジオ	要	1		
48	水中ポールウォーク	4月1日～3月31日 金曜日 9:30～11:00 金沢南スタジオ	要	1			
49	第31回いしかわスポーツ・レクリエーション 交流大会 年齢別バドミントン大会	5月15日(日) 金沢市城東市民体育館	要	1	石川県バドミントン協会 高本 洋 TEL 090-8960-1749 takamototoro@gmail.com		
50	第31回いしかわスポーツ・レクリエーション 交流大会 グラウンドヤード大会	5月29日(日) 金沢市総合体育館第3競技場	要	1	日本グラウンドヤード協会 木村 啓治 TEL 076-296-2246 FAX 076-287-3645		

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	51	第31回いしかわスポーツ・レクリエーション 交流大会 第5回ポールウォーキング大会 膝や腰に優しいポールウォーキング	6月20日(月)午前8時から受付 午前9時開会式、11時半頃閉会式 金沢市民芸術村円形広場から犀川河川敷	要	1	石川県ポールウォーキング連絡協議会 川西 幸夫 TEL 090-9760-8923
	52	第31回いしかわスポーツ・レクリエーション 交流大会 男女混合綱引き大会	7月3日(日)9時開始 金沢市営城西市民体育館	要	1	石川県綱引連盟 事務局 高野 徳人 TEL 076-274-3727
白山市	53	第204回 健康ウォーク 手取川七が用水を巡る	5月15日(日) 時間未定 開催場所 白山市 ※ 白山郷体育館	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
	54	スキー指導者養成講習会	令和5年1月14日(土)~15日(日) 白山ろく少年自然の家および一里野温泉ス キー場	要	4	石川県立白山ろく少年自然の家 TEL 076-256-7114
能美市	55	第210回 健康ウォーク 木曾街道をたどる	11月13日(日) 時間未定 開催場所 能美市 ※ 美川駅→能美根上駅	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
県外	56	第205回 健康ウォーク 高岡城下の北国街道を歩く	6月19日(日) 時間未定 開催場所 高岡市 ※ 高岡駅	要	2	

文化探究
教養講座

国際理解
教養講座

スポーツ
教養講座

生涯健康福祉
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

キャリア
教養講座

専門講座