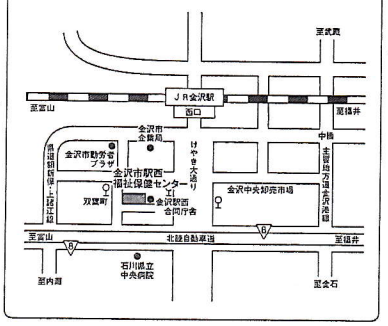
健康推進委員研修会のご案内

1．目　　的　地域の健康づくりのリーダーに対し、生活習慣病予防のための基礎知識を提供するとともに、栄養、運動、休養について日常の生活習慣を見直すきっかけとなるよう健康増進についての理解を深めてもらうもの。

2．対　　象　健康推進委員（新任健康推進委員および昨年度未受講者）
※いずれか１回を受講して下さい。

3．日程及び開催場所
①６月17日(日)　金沢健康プラザ大手町東館４階
金沢市大手町３－21（駐車場はありません）
②７月７日(土)　金沢市泉野図書館　２階　オアシスホール
金沢市泉野町４－22－22
（駐車台数に限りがありますので、なるべく徒歩、自転車、公共交通機関をご利用願います。）
③８月５日(日)　金沢市保健所　３階　駅西健康ホール「すこやか」
金沢市西念町３－４－25
（併設の駐車場をご利用下さい）

金沢市保健所へのご案内



4．申　込　先　各校下（地区）健康推進連絡会（公民館）まで

5．お問合せ先　金沢・健康を守る市民の会　TEL222－0103

6．内　　容

時　間	内　容	講　師
日曜日の場合 9:00～11:50	金沢・健康を守る市民の会と健康推進委員の役割	金沢・健康を守る市民の会
	健診を受けよう（特定健診、がん検診について）	金沢市健康総務課　保健師
土曜日の場合 13:30～16:20	健康講話（仮題：健康と食べ物について）	金沢健康づくり栄養士の会
	効果のあるウォーキングの仕方とストレッチ体操 －無理なく、健康づくり－	石川県社会保険協会 健康運動指導士　畑中裕美子

※　軽い運動をしますので、運動の出来る服装（ズボン）運動靴（かかとの低い靴）でご参加ください。
持ち物　筆記用具、タオル、水分を補給できるものをお持ち下さい。