

あたまの健康チェック®を受けられた方へ

あたまとからだの健康運動教室 参加申込みのご案内

あたまの健康チェック®を受けられた65歳以上の方を対象に
認知機能(あたま)と身体機能(からだ)の維持改善を図る
『あたまとからだの健康運動教室(全18回)』を
開催します！

お申込みの流れ

注意： 昨年度運動教室に参加された方はご参加いただけません

定員は先着95名：希望者多数の場合は抽選となります

- ① あたまの健康チェック®を受検された医療機関で配布される
「あたまとからだの健康運動教室 参加申込書」に必要事項を記載の上
市の担当部署までご持参、あるいは、ご郵送ください
※ 郵送の場合、9月25日(水)必着
※ 希望者多数の場合には、抽選となります
- ② ご参加の決定に際しましては、10月上旬に市から
「あたまとからだの健康運動教室参加 承諾書」をご郵送しますので
運動教室の場所と日程をご確認ください
- ③ 初回日時に会場へ行き、運動教室に参加します
以後、週1回、同じ曜日・同じ時間での参加となります



運動教室では専門スタッフによる指導が受けられます

運動教室の詳細は裏面をご覧ください ▶

科学的根拠に基づいたプログラム

あたまとからだの健康運動教室

内 容

- ①週1回の集団運動
 - 柔軟性やバランス、筋力・スタミナを高める運動
 - あたまを使いながら行う運動
(からだの状態に応じた筋力トレーニングや有酸素運動)
- ②月1回の栄養講座
- ③あたまの健康チェック(1月中旬 実施予定)



実施期間

令和6年10月中旬 ~ 令和7年2月下旬

実施場所 ※どちらかをお選びいただきます

- ①公立松任石川中央病院 健康増進センター内 ダイナミックHakusan
- ②かわち保健センター



参加料

- ①保険料 500円 (5か月分)
- ②施設利用料 5,500円 (5か月分)

※ 教室は週1回、**同じ曜日・同じ時間**での参加となります

※ 5か月間(全18回)継続してご参加ください

※ 参加料は初回到5か月分:6,000円 まとめてのお支払いとなります



運動教室日程 (各教室 定員15~20名)

番号	場所	曜日	時間	初回	回数
1	ダイナミック Hakusan	月	8:50-10:20	10月21日(月)	全 18 回
2		水	8:50-10:20	10月16日(水)	
3		木	8:50-10:20	10月17日(木)	
4		木	15:00-16:30	10月17日(木)	
5		金	8:50-10:20	10月18日(金)	
6	かわち 保健センター	月	9:00-10:30	10月28日(月)	

【お問い合わせ】 白山市役所長寿介護課

〒924-8688 白山市倉光二丁目1番地

電話 076-274-9529