

ますます健康でいたい市民の皆様へ

主催：金沢市

早歩きで認知症を予防しよう！

# 脳はつらつ ウォーキング教室

いつまでもいきいきと活動的に過ごすために、認知症の予防に効果的なウォーキングの知識や技術を学びます。



対 象／金沢市在住の65歳以上の方

参加費／500円(傷害保険料含む)

申込期間／8月1日(火)～8月16日(水)

## <講座内容>

講話、早歩きの実技、歩数計による記録の課題、グループワークなどがあります。  
天候やプログラムの進み具合、その他の事情で内容を変更することがあります。

第1回 体力測定(フレイルチェック)をしよう

第2回 ウォーキングと認知症予防

第3回 効果的な早歩きの仕方を知っておこう

第4回 ウォーキングの目標を立てよう

第5回 まとめ(振り返り)

下記のコースの中から参加希望のコースを選び、お電話でお申し込みください。

火曜(木曜)午前

## 老人福祉センター松寿荘のコース

定員／20名(申込多数の場合は抽選)

実施日／9/5(火)、9/7(木)、9/12(火)、  
9/19(火)、9/26(火)

日 時／火曜(木曜) 9:30～11:30

場 所／老人福祉センター松寿荘 2階大広間  
(金沢市金石北3丁目3番3号)

金曜 午前

## 老人福祉センター鶴寿園のコース

定員／16名(申込多数の場合は抽選)

実施日／9/22(金)、9/29(金)、  
10/6(金)、10/13(金)、10/20(金)

日 時／金曜 9:30～11:30

場 所／老人福祉センター鶴寿園 1階ロビー  
(金沢市額谷町又1番地)

お申込み・お問い合わせは



北國新聞文化センター金沢本部教室

076-260-3535

金沢市南町2番1号

受付時間

月～金曜日 9:30～20:00  
土曜日 9:30～17:00

※この教室は北國新聞文化センターが金沢市の委託を受けて行っています。