

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



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

定員 135 名

希望者多数の場合は初めて参加する方を優先し、抽選となります

- 1 あたまの健康チェック®を受検された実施期間で配布される
「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 長寿介護課までご持参、あるいは、ご郵送ください
- 2 ご参加の決定に際しましては、市から
「あたまとからだの健康運動教室参加 承諾書」を郵送しますので
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、週一回、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▶

お問合せ

白山市役所長寿介護課

〒924-8688 白山市倉光二丁目1番地

令和8年度

076-274-9529

受付時間：平日（月～金）午前9時から午後5時まで

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(最終回近くに実施します)



実施期間

教室番号1	令和8年6月～11月
教室番号2～5	令和8年6月～10月
教室番号6～9	令和8年11月～令和9年3月

実施場所

- 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(教室番号1のみ)

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



運動教室日程全18回(各教室定員15名)

教室番号	会場	曜日	時間	実施期間
1	かわち保健センター	月	9:00～10:30	6月22日～11月16日
2	ダイナミック Hakusan	水	8:50～10:20	6月17日～10月21日
3		木	8:50～10:20	6月18日～10月22日
4		木	15:00～16:30	6月18日～10月22日
5		金	8:50～10:20	6月19日～10月23日
6		水	8:50～10:20	11月4日～3月10日
7		木	8:50～10:20	11月5日～3月18日
8		木	15:00～16:30	11月5日～3月18日
9		金	8:50～10:20	11月6日～3月12日