

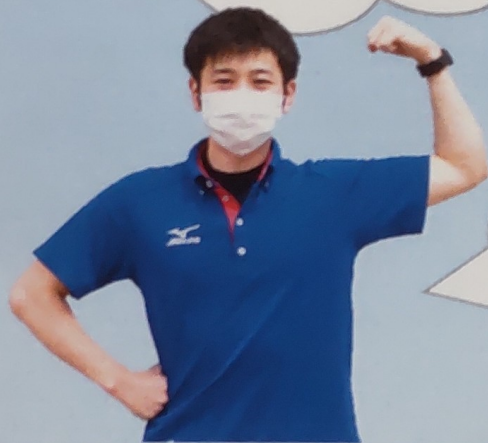
健康で長生きするために フレイルを知ろう！

～自分の体を知り、今日から予防！～



平均寿命と健康寿命の
差は約**10年**というが・・・
健康寿命を延ばすには
何が必要？

筋力の衰えを感じるけど、
要介護や寝たきりに
ならないためには？



講話と実技を合わせた
充実の45分間!!
みんなでフレイル予防!!
健康寿命を延ばそう!!



握力測定で今の体力を知ろう！

※11：15～測定できます。



6月24日(木)

11：45～12：30

【11：15～受付・握力測定できます】

場 所

いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

参加費

無料

定 員

50名

※内履きシューズをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
※当日はマスク着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。
※ご予約はトレーニングルームカウンターもしくはお電話にて、お申し込みください。定員に達していなければ、当日参加もOKです！

TEL 076-268-2420

ISC教養講座とは？

県民の皆さまに対し、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした公開講座です。
年6回開催、参加無料。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9：00～22：00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中心！



メルマガ



Facebook



Instagram