

ISC開館
10周年
企画!!

脚の元気度アップ



平成30年

6月29日(金) 10:00~12:00

いしかわ総合スポーツセンター
トレーニングルーム前



Fitness Test 体力測定

10:00~12:00

脚力 & 歩行能力をチェックしよう

立ち上がりテスト

2ステップテスト

Try!!
40cm
あなたは
できるか!?

気軽にご参加ください。(所要時間10分/人)

ミニ講話 & 実技 Lecture & Lesson

11:00~11:30

「歩ける脚のつくり方」

(公財)北陸体力科学研究所

理学療法士 松儀 怜

専門家
に聞く!
正しい知識と
セルフケア



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

メルマガ
好評配信中!



指定管理者 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北産体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]

みなさまのご参加お待ちしております