

2021年度 ISC特別教養講座

骨粗鬆症を予防するために 運動で丈夫な 骨と筋肉をつくろう！

要予約

10月14日(木)
12:15~12:45

加齢とともに 気になる 体力や骨強度の低下。
骨を強くするための運動や、転倒予防につながる運動『骨強度UP
筋力トレーニング』を紹介します！自宅でもできる内容です。一緒
にたのしく運動をしましょう！
お得な『骨の元気度チェック』などの特典付き！
今後の健康習慣に活かすために、自分の骨の元気度を知ろう！

特典①

骨の元気度チェック

骨折を防ぎ、快適な
毎日を送るために、
まず自分のカラダの
状態を知りましょう

特典②

骨ケアドリンク1本
骨ケアブック



◆教養講座開始前に『骨の元気度チェック』ができます！

予約時に、測定時間も同時にご予約ください。
測定は約5分程。結果用紙をお渡しします。
◆開始前に『骨の元気度チェック』が出来なかった場合は、
終了後の測定となります。

10:00
~13:30

特に
女性の方に
オススメ!!

健康運動指導士
菊田 泰子



開催要項

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 500円 ※当日、マルチパーパス前でお支払いください。
定 員 40名 ※定員に達し次第、受付を終了いたします。
持ち物 内履きシューズ・飲み物
申し込み 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。
TEL 076-268-2420

当日はマスクの着用をお願い致します。体調を整えてご参加ください。

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

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)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合】