

令和8年度 第3回 ISC教養講座

「フレイルを知ろう！」

参加無料
要予約

～いつまでも自分らしく元気なカラダでいるために～

9月24日(木) 11:05～11:50

場 所：いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス

定 員：50名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

講 師：^{きのした} ^{なおき}木下直樹 健康運動指導士

※運動ができる服装でお越しください。

【申し込み】

トレーニングルーム受付
もしくはお電話

TEL：076-268-2420



フレイルとは何かを知ることが
健康的な生活への第一歩です！
ずっと元気に生活し続けるため、今から
できることを一緒に考えましょう！
一人でもご家族やお友達との参加も大歓迎です!!

講義30分＋ミニ実技15分

ISC教養講座とは？

県民の皆様に対し、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場
とした参加費無料の公開講座です。

※今年度からは「石川県民大学校の受講講座」に登録しています。
石川県民大学校の受講者は「いしかわ県民学びカード」を
お持ちください。

