



～ウェルビーイングを実現するために～ 今からできる運動・認知機能向上メソッド！

2025年

9月25日(木)

11:15～12:00

場 所 いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパスルーム

参加費 **無料**

定 員 50名 (先着順)

持ち物 水分補給のためのドリンク、タオル
内履きシューズ

※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。定員になり次第、受付を終了させていただきます。
定員に達していなければ、当日参加もOKです！

TEL 076-268-2420

ウェルビーイングとは…
Well(よい)being(状態)

- ①**身体的**(健康な状態、病気の予防)
 - ②**社会的**(良好な人間関係)
 - ③**精神的**(ストレスがない、ポジティブな)
- すべてが満たされた状態が継続できること



講話



高齢化に伴い増加するサルコペニアやフレイル。その要因となる疾患に対する生活改善や運動法についてお話しします！

心臓リハビリテーション指導士
健康運動指導士
小池 順

実技



自宅やトレーニングルームで出来る運動をご紹介します！

運動指導員
安川 千鶴

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。
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



館内情報や
イベント情報
配信中！



メルマガ



Facebook



Instagram