

令和3年度 第4回 ISC教養講座

健脚への第1歩を踏み出そう！

正しい歩き方で ウォーキングを効果的に！

いつまでも元気に歩き続けるために、正しい歩き方を知りましょう。歩き方を改善しウォーキングを効果的にしましょう！

実技では、正しいフォームのポイントを抑えながら、実際に歩きます！



(公財)北陸体力科学研究所 研究員
川向 哲弥

講義と実技の充実の45分！

10月28日 (木) 11:45~12:30

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。
- ※新型コロナウイルス感染状況により、開催日を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※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！



メルマガ



Facebook



ISC.ISHIKAWA.
SPORTS.CENTER

Instagram