



ISC  
教養講座  
第1回!!

# 脚の元気度アップ

2019年

## 5月29日(水)

参加無料  
予約不要

### ミニ講話 & 実技 Lecture & Lesson

9:30~9:50 (マルチパーパス)

## 健康でいるために! 足腰に必要なこと

いしかわ総合スポーツセンター  
運動指導員 北田 聡子



### Fitness Test 体力測定

(トレーニングルーム前) 9:50~12:30

## 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

測定実施時間中いつでも参加OK★ (所要時間10分/人)

### 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

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]

メルマガ  
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております