

2022年度 ISC教養講座 第1回

今日からはじめる 転倒予防

2022年
5月25日(水)

参加無料
要予約



体力測定

測定実施
時間中
いつでも
参加OK★

9:30~12:10

脚力と歩行能力を
チェックしよう

@ マルチパーパス前フリースペース

自分の体力をチェックします。

- ① 立ち上がりテスト
- ② 2ステップテスト

所要時間：10分程度/人



ミニ講話

12:15~12:45

元気な足腰をつくり
転倒リスクを減らそう

@ マルチパーパス

体力測定の結果説明や
転倒リスクについてお話します。
生涯、元気に歩きつづける為の
足腰を維持する秘訣を学ぼう。

場 所 いしかわ総合スポーツセンター

参加費 無料

定 員 70名

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
お申込みください。TEL 076-268-2420
定員に達していなければ、当日参加もOKです！

講話を
担当します
みんなで転倒を防ぎ
元気な足腰を
目指しましょう★

ISC 運動指導員
北田 聡子



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。



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。

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 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(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]