

健康長寿の妨げとなる フレイルとはいったい何か ～ 元気で長生きレッツゴー!! ～



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。

ずっと元気に歩きたい!!
筋力を維持するためには!!
みなさん必見!!

フレイルって何?
介護予防のために
いま出来ることは?

講話と実技を
合わせた 充実の45分間!!
みんなでフレイル予防!!
健康寿命を伸ばそう!!

9月3日(木)

12:05～12:50



健康運動指導士
三井 外喜和

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

※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

※内履きシューズをご持参ください。

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](#)

※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)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]

メルマガ
好評配信中!



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。

みなさまのご参加おまちしております