



# いしかわ 健康増進 キャラバン

女性や働く世代のみなさん  
参加者大募集

トップスポーツチームと一緒に  
健康づくりに参加

「観るスポーツ」、「支えるスポーツ」の  
感動を「するスポーツ」に

## 小松会場

[各回定員]  
50名  
参加無料  
託児所も  
あります

お子様も一緒に  
参加できます

女性・働く世代の皆さんが楽しめる  
運動・スポーツの習慣化



松下桃太郎選手  
ロンドン・南京五輪カヌー  
スプリント競技日本代表

7.30 12月まで計6回毎月開催  
(日) 10:00~12:30  
スポーツコミュニティ ダイナミック 小松市  
八幡



北國銀行  
ハニービー(ハンドボール)

松下桃太郎選手、北國銀行ハニービー  
所属選手と一緒にカラダ引き締め  
エクササイズを楽しもう!



金沢星稜大学

カラダ引き締めエクササイズ、こどもスポーツ塾  
(ヨガ・ピラティス・ストレッチフロー・ウォーキングなど)  
InBody測定などフィットネスチェック  
(筋肉量・体脂肪量)  
イベント終了後、施設(プールなど)を利用できます



[主催] 石川県 [連携自治体] 小松市 [連携大学] 金沢星稜大学

[トップチーム統括] (一社)石川ユナイテッド [協力] (公財)北陸体力科学研究所

# いしかわ健康増進キャラバン 小松会場

## オープニング イベント

7月30日(日) 10:00-12:30

スポーツコミュニティ ダイナミック

フィットネスチャレンジ①  
引き締めエクササイズ①

オリンピックとともに簡単に楽しいフィットネスの体験ができる。

引き締め  
エクササイズ②  
8月20日(日)  
10:00-12:00 ダイナミック

ホ場湯ウォーキング  
引き締め  
エクササイズ③  
9月30日(土)  
10:00-12:00 木場湯中央園地

ホ場湯ウォーキング  
引き締め  
エクササイズ④  
10月21日(土)  
10:00-12:00 木場湯中央園地

フィットネスチャレンジ②  
引き締めエクササイズ⑥  
12月17日(日)  
10:00-12:30 ダイナミック

引き締め  
エクササイズ⑤  
11月19日(日)  
10:00-12:00 ダイナミック

「観るスポーツ」も  
楽しもう!!

トップスポーツチームの公式戦へ招待!!

【いしかわ健康増進キャラバン～オープニングイベント小松会場～】

## 参加申込について

募集要項

●参加費／無料(事前申込制) ●募集人数／各回50名(先着順、定員に達し次第受け付けを終了します)

募集対象

石川県内在住の方。※小学生以下のご参加は、保護者の同行を条件といたします。

応募方法

- WEB応募フォームからご応募ください。
- 代表者を含め5名までお申し込みになれます。
- お電話での申し込み受付はいたしておりません。

●申し込み終了後に折り返し、登録のメールアドレスに参加通知をお送りします。必ずメールの受信をご確認ください。

お申し込み先

[WEB申し込みフォーム]  
▶ <https://e-ve.event-form.jp/event/56013/ishikenkomatsu>  
または右の二次元コードから

お問い合わせ

一般社団法人 石川ユナイテッド(株)KCS内 TEL076-262-2611(平日 10時～18時)

お申し込みは  
こちらから



WEB申し込みフォーム

右記についてご了承ください ●施設内は土足禁止ですので内履運動靴を持参してください。 ●当日は、マスコミ等の取材や広報記録用の写真撮影が入る場合があります。 ●応募に係る個人情報については、適正に管理を行い、この事業以外の目的には使用しません。