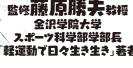


高齢者のフレイル(介護)予防に 向けた運動・スポーツの習慣化

9 9 生 10:00~12:30 監修藤原勝夫教授 全沢学院大学

矢田郷地区コミュニティセンタ

(旧サンライフプラザ)





金沢学院大学



金沢武士団

金沢学院大学藤原教授の指導の含と 金沢武士回の選手と一緒匠軽運動を楽しらか出 筋肉量测定(超音波)。那一见遊び 家庭でできる「たがら運動」の紹介

健康増進の成果をチェック 筋力Up、バランス機能Upできる軽運動を 楽しみ、すこやか、しなやか、アクティブに

> 【主催】石川県 / [連携自治体] 七尾市 [連携大学] 金沢学院大学 【トップチーム統括】(一社)石川ユナイテッド [協力]金沢武士団

## 心心が心健康増進わるべど住屋会場

## オープニング

9月9日日 10:00-12:30 矢田郷地区コミュニティセンター 運動・スポーツチャレンジ①

トップスポーツチーム選手と軽運動を楽しもう

いきいき健康づくり 10月8日 10:00-12:00 矢田郷地区コミュニティセンター

いきいき健康づくり② 11月11日母 10:00-12:00 矢田郷地区コミュニティセンター

1月20日日 10:00-12:00 矢田郷地区コミュニティセンター いきいき健康づくり3 12月9日母 10:00-12:00 矢田郷地区コミュニティセンター

運動・スポーツチャレンジ② 2月10日母 10:00-12:00 矢田郷地区コミュニティセンター



トップスポーツチーム の公式戦へ招待!!

## 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応募フォームまたはFAX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。

お申し込み先

[WEB申し込みフォーム]または右の二次元コードから

[FAX] **076-262-2618** 

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



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。

		FAX用申込書	FAXC	)	76-	262-2618		
	フリガナ					フリガナ		
<b>①氏名</b>					<b>②氏名</b>			
			年齢 :	歳			年齢	歳
	フリガナ					フリガナ		
<b>③氏名</b>					<b>④氏名</b>			
			年齢 :	歳			年齢	歳
代表者連絡先		₸				TEL		
	住所							
						FAX		