

いしかわ 健康増進 キャラバン

ながら運動で
いきいきライフ

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

七尾会場

[各回定員]
50名
参加無料

ご家族の皆様と一緒に
参加できます

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 (土) 10:00~12:30

2月まで計6回毎月開催

矢田郷地区コミュニティセンター

七尾市
本府中町

(旧サンライフプラザ)



監修 藤原 勝夫 教授
金沢学院大学
スポーツ科学部学部長
「軽運動で日々生き生き」著者



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もと
金沢武士団の選手と一緒に軽運動を楽しもう!!
筋肉量測定(超音波)、ボール遊び
家庭でできる「ながら運動」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

いしかわ健康増進キャラバン七尾会場

オープニング イベント

9月9日^土 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①

10月8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②

11月11日^土 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④

1月20日^土 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^土 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^土 10:00-12:00
矢田郷地区コミュニティセンター

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!!

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йте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。

FAX用申込書

FAX076-262-2618

①氏名	フリガナ	年齢	歳	②氏名	フリガナ	年齢	歳
③氏名	フリガナ	年齢	歳	④氏名	フリガナ	年齢	歳
代表者 連絡先	住所	〒	TEL				
							FAX