

チョイソコ
SDGs×スポーツ



20年後もしっかり歩ける
元気なカラダに!



転倒予防セミナー

【日時】 3月7日 (火) 14:00~15:30 (受付13:30~)

【会場】 鳴和台市民体育会館 (鳴和台285番地)

【参加費】 100円

チョイソコ
停留所



どうして転倒するのか?
皆さんが感じる“あるある”問題を解決

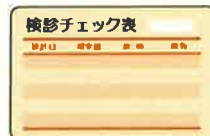


● 転倒予防セミナー

はじりよく

● 足把持力の計測

健診カードがもらえる!



● チョイソコ歩ける体操

● 正しい靴の履き方・歩き方相談会

把持力(はじりよく)とは、
足指の掴む力のこと。
転ばないカラダづくりを
足元からも
考えてみま
せんか?



靴のお悩みについてご相談受け付けます。

持ち物:動きやすい服装、室内用の運動靴、飲み物、タオル

お申込み・お問合せ先: (公財)金沢市スポーツ事業団 施設管理第2係
☎076-254-0020 (9:00~17:30)

申込開始日:2月20日(月) 9:00~(先着25名様)

対策の
お願い
コロナ
感染

以下について対応いたしますので、ご協力をお願いいたします。

- ・発熱をされている場合は、ご参加をお断りいたします。※当日の受付時に検温いたします。
 - ・マスクを着用。※体操の時は、人との距離を保ち、お外してください。
 - ・集合、解散時に、アルコール消毒をお願いいたします。
- ※コロナ感染の状況を鑑み、急遽、中止とする場合がございますので、ご了承願います。
(中止は前日までにご連絡いたします。)

【企画主催】次世代型交通システム推進協議会

公益財団法人金沢市スポーツ事業団

【共催】一般社団法人 北陸SDGs総合研究所



【協力】アシックス商事、アイシン