

第34回 いしかわスポーツ・レクリエーション

交流大会 総合開会式

参加無料

4月の第4日曜日は
いしかわ県民
スポーツの日

2025 **4/27** 日 時間 / 13:00 ~ 16:30
場所 / いしかわ総合スポーツセンター

式典 13:00 ~ 13:20 (20分)

石川県の生涯スポーツの祭典、スポレク交流大会の総合開会式です。
県民の方であればどなたでも参加できます。

スポレクで
ふれあう心
つながる希望

オープニングイベント 13:20 ~ 14:00 (40分)



八木 かなえ
金沢学院大学助教
石川県スポーツ大使

みんなで筋肉 × トークショー

元ウェイトリフティングオリンピックで
石川県スポーツ大使の八木かなえ氏と、
筋トレ研究の権威、谷本道哉氏の共演。
トークとともに日常でできる筋トレ体操を実演。



谷本 道哉
順天堂大学教授



進行：平見 夕紀

いしかわ県民スポーツの日 記念イベント

ニュースポーツ・パラスポーツ・eスポーツ体験 14:00 ~ 16:30 (150分)

予約不要で、気軽に誰でも新しいスポーツ種目を体験できます。運動しやすい服装で内履きをご持参ください。

色々な種目を
無料体験

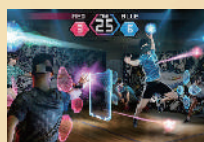


- ①お尻トレーニング
Hip Bomber
- ②ピクルボール
- ③ラダーゲッター
- ④スカットボール
- ⑤カローリング

- ⑥モルック
- ⑦ポッチャ
- ⑧フライングディスク
- ⑨バグゴ



- ⑩HADO
AR 技術による
新感覚アクティビティ



- ⑪TANO
非接触・非装着型
モーショントレーニング



来場者には、
いしかわスポーツマイレージ
の特別ポイントを進呈



for iPhone



for Android

《県・市町のスポーツ施設の無料開放》

「いしかわ県民スポーツの日」は県・市町のスポーツ
施設(約170施設)において、県民の個人利用が無料!
この機会にご家族、ご友人とスポーツを楽しみましょう!



いしかわ総合スポーツセンター

石川県金沢市稚日野町北222 TEL.076-268-2222

