

いしかわ 運動習慣化 キャラバン in 能登

誰でも気軽にできるダンスやピククルボールを活用した運動を行います！
運動が苦手な人も大歓迎！講師が優しく指導してくれます。
ご家族やお友達と一緒に軽運動を楽しんで、毎日の運動の習慣化に取り組みましょう！

日時

2025年 11月 30日【日】
13:30～ 15:00

場所

コンセールのと **2階多目的ホール**
【能登町字宇出津ト字**29-2**】

【講師】

日本体育大学 山口圭子【ダンス】

株式会社ティップネス【ピククルボールを活用した運動】

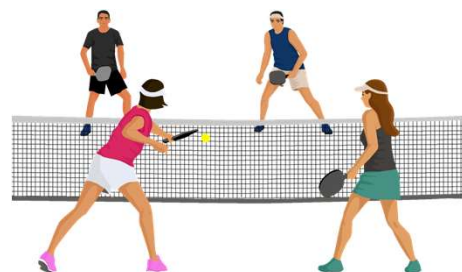
ピククルボールってなに？

- ・米国発祥のテニス、卓球、バドミントンを組み合わせたようなスポーツです。
- ・ボールには穴が開いており、強く打っても空気抵抗で失速するため、子供から高齢者まで一緒に楽しめます！
- ※今回はピククルボールの道具を使った運動を行います。



参加無料
【事前申込不要】

運動しやすい服装でお越し下さい
内履きをお持ちの方は持参下さい



主催

石川県

連携機関

日本体育大学
ハイパフォーマンススポーツセンター
金沢大学
（一財）ピククルボール日本連盟
（株）ティップネス
能登町教育委員会

問合せ

石川県スポーツ振興課
TEL:076-225-1394