

## 「いしかわ運動習慣化キャラバン」の開催について

能登半島地震や奥能登豪雨で被災された方々の健康保持増進のため、スポーツ医・科学の知見を有し、体育・スポーツ振興に関して包括連携協定を結ぶ日本体育大学や、国のハイパフォーマンススポーツセンター、金沢大学と連携し、被災者の運動・スポーツの習慣化を図る「いしかわ運動習慣化キャラバン」を、下記のとおり実施します。

### 記

日 時	3月21日（土） 13時00分～	3月22日（日） 13時00分～
会 場	輪島市鳳至体育センター 2階体育館	能登町観光・地域交流センター コンセールのと 多目的ホール
対 象	輪島市にお住まいの方	能登町にお住まいの方
内 容	・体力測定 ・運動プログラム指導（ダンス、ピククルボール）	

### いしかわ運動習慣化キャラバン（輪島市、能登町）

目 的：能登半島地震や奥能登豪雨により、運動する場所が限られ、運動不足が懸念される被災者を対象に、継続的に取り組める運動プログラムを提供し、運動の習慣化及び健康保持増進を図る。

期 間：令和7年11月～令和8年3月

内 容：・体力測定  
・運動プログラム指導（ダンス、ピククルボールなど）  
・日常生活での運動プログラムの活用  
・継続的な取り組み終了後、効果検証