

Relax Time

グッスリ睡眠・毎朝スッキリ

2020年

7月29日(水)

12:05~12:50

参加無料
要予約

ISC教養講座とは？

県民の皆さまに対し、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした公開講座です。参加無料。

☀️講話(20分)

12:05~12:25

快眠の秘訣!!

グッスリ睡眠★

即実践できる『日中の過ごし方』を上級睡眠健康指導士がお伝えします!!

場 所 いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

参加費 無料

定 員 50名

☾実技(20分)

12:30~12:50

アロマストレッチ

毎朝スッキリ★目覚めるための
リラククスストレッチ!

癒しの香りの中で行います。



北陸体力科学研究所
上級睡眠健康指導士
中井 詔子

運動指導員
アロマセラピーアドバイザー
菊田 泰子

ご予約はトレーニングルームカウンターもしくは
お電話にて お申し込みください。

定員に達していなければ、当日参加もOKです!

TEL 076-268-2420

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

※定管理所 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]

メルマガ
好評配信中!



当日はマスク着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。

みなさまのご参加お待ちしております