

# Health Monthly Event

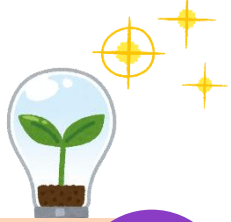
October

10月

# 健康新発見月間



～自分のニューノーマルを見つける～  
自分のカラダにいま、何がいま必要か？  
いつもと違う環境での運動、リラックス方法を学ぶなど  
新しい発見で、健康づくりにお役立てください!!



## ISC特別レッスン

3日(土)

11:00～11:45

## アウトドアヨガ

さわやかな秋空のもと、解放感のある芝生広場で  
ヨガを行います。

- 担当: 洲崎 舞子インストラクター
- 場所: いしかわ総合スポーツセンター 芝生広場
- 持ち物: ヨガマット(もしくはバスタオルやレジャーシート)

520円チケット  
もしくは  
フリーパス  
予約不要



## ISC特別スクール

14日(水)

20:00～21:00

## クロールの呼吸が ラクになる!!

息継ぎが苦しくなく、心地よく泳げるコツを学ぼう!

- 担当: 山本 智恵子インストラクター
- 場所: プール
- 特典: プール個人利用無料券

1,650円  
要予約



## ISC教養講座 第4回

29日(木)

20:05～20:50

## 体感!!マインドフルネス

～前向きに毎日を過ごすための新習慣～

マインドフルネスとは何か? ストレス社会での出来事や  
自分の心の状態との上手な付き合い方、日常での実践  
の仕方を学びます。

- 担当: 生野 智子マインドフルネストレーナー(一般社団法人まなびやアカデミー認定)
- 場所: 第1会議室(2階)

参加無料  
要予約



## ISC特別イベント

31日(土)

13:30～15:00

## こども走り方教室

姿勢づくりや足の運び方などの基本の走り方  
を学び、速く走るコツをつかもう!

- 場所: サブアリーナ
- 対象: 年長児～小学3年生
- 特典: 連続写真&アドバイス付シート(後日郵送)

2,750円  
要予約

