

Training × Lunch Box Seminar 2021

認知症を 予防しよう!!

要予約

笑顔が増える!!
脳の活性化で記憶力を
アップさせよう!!

毎日の生活に
活かせるポイントをお
伝えします!!

第1回

10月7日(木)
12:15~12:45

申込締切 10月5日(火) 13:00まで

特典① 認知症予防セミナー

脳の適度な刺激により、脳の機能を高めましょう! 自宅で簡単に続けられる脳トレをお伝えします!

運動指導員
安川 千鶴
シニアプロシーンストラクター



特典②

美味しいお弁当



秋の野菜たっぷり弁当
※内容が多少変更になる場合がございます

第2回

10月8日(金)
12:15~12:45

申込締切 10月6日(水) 13:00まで

特典① 認知症予防セミナー

脳トレで認知機能や運動機能をアップ! 一緒に楽しく頭と身体を動かし、笑顔を増やしましょう!

運動指導員
山下 祐子



特典②

美味しいお弁当



トラウトサーモンの西京焼き弁当
※内容が多少変更になる場合がございます

開催要項

場 所 いしかわ総合スポーツセンター ウェルネスカフェかむかむ
参加費 各1,000円
定 員 各20名 ※定員に達し次第、受付を終了いたします。
申し込み 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。
申込締切以降のキャンセルは承ることができませんので、ご了承ください。
TEL 076-268-2420



※当日はマスクの着用をお願い致します。体調を整えてご参加ください。
※開始15分前より、ウェルネスカフェかむかむにて受付を開始します。
※セミナー終了後に、お弁当をお渡しします。
お持ち帰りいただき、ご自宅で召し上がりください。

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

館内情報や
イベント情報
配信中!



メルマガ



Facebook



Instagram