

2022年度第3回 ISC教養講座

# 今日からはじめる 認知症予防

2022年  
8月30日(火)  
13:05~13:50

講座を担当する  
安川です。一緒に  
学び、たのしく  
脳トレをしましょう



ISC運動指導員  
安川 千鶴

ミニ講話 & たのしく脳トレ

## 新しい刺激で脳の活性化!!

『運動不足』は、認知症発症と深い関わりがあるとされています。生涯、元気に過ごすために、今後の生活習慣や脳活性化のためのポイントと一緒に学びましょう！実技では、たのしく『脳トレ』を行います。まだ若いから大丈夫…？いえいえ！何歳からでも早くも遅くもありません！新しい刺激で、脳を活性化しましょう！講話と実技、充実の45分間です！

同じ会話を  
することが  
増えたかも…

家事や炊事が  
スムーズに  
行えない…



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  
持ち物 内履きシューズ  
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  
お申込みください。TEL 076-268-2420  
定員に達していなければ、当日参加もOKです！

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。

## 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

指定管理者 石川県スポーツ協会グループ (公財)石川県スポーツ協会、(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