

Training × Lunch Box Seminar 2022

# 脳を活性化 運動×脳トレ

2022年

9月28日(水)

11:15~11:45

要予約

毎日の生活に  
活かせるポイントを  
お伝えします!!

笑顔が増える!!  
脳の活性化で記憶力を  
アップさせよう!!

脳への適度な刺激により、脳の機能を高めましょう!  
座りながらでも行える、自宅でも簡単に続けられる  
運動×脳トレをお伝えします!  
楽しく頭と身体を動かして、笑顔を増やしましょう!

特典

美味しいお弁当



月替弁当(華)  
※内容が多少変更になる場合がございます

ISC運動指導員  
安川 千鶴  
シナプソロジーインストラクター



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 1,500円 ※お弁当の代金も含まれます。

定 員 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。

\*申込締切 9月26日(月) 14:00まで

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。

## 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  
配信中心!



メルマガ



Facebook



Instagram