

2022年度 ISC特別教養講座×ウェルネスカフェかむかむコラボ企画

# 肩こり&姿勢改善!! 椅子で簡単体操

11:15  
~11:45

## 運動指導員による 椅子で行う簡単体操!!

肩こりが気になり始めた方  
や、姿勢が気になる方必見  
です!! 椅子でも行える運動  
から、気軽に始めてみませんか?  
日常生活に活かせる運動  
のヒントがたくさん!



運動指導員  
北田 聡子

## ウェルネスカフェかむかむ(芝寿司) 糎べんとう

塩糎入りのねぎ味噌添えの十六穀米おにぎり等  
9種類の糎調味料を使用したヘルシー弁当!!



※体操終了後にお弁当をお渡しします。  
※内容が多少変更になる場合がございます。

要予約

【日 時】

**3月17日(金) 11:15~11:45**

【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 ※当日、券売機にてチケットをご購入ください。

【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 電話にてお申し込みください。  
申し込み締め切り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。  
申し込み締め切り **3月15日(水)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

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]