

参加無料
要予約

姿勢が悪いと身体の不調が起きたり、
見た目年齢も下がります。
姿勢を改善し、腰痛肩こりを予防！
そして、見た目年齢もアップさせましょう！

2023年度 ISC教養講座

姿勢改善

- 姿勢とは？
- 正しい姿勢を理解する！
- ストレッチポールを使ったエクササイズや
姿勢改善のためのトレーニングを行いましょう！

日時:2024年

1月13日(土)



健康運動指導士
竹内 寛子

14:05~14:50 講話+実技45分間!!

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 45名
持ち物 なし ※内履きシューズ不要

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。

※ご予約は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。定員に達していなければ、当日参加もOKです！

TEL 076-268-2420

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 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(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]