2025年度　ISC教養講座

健康づくりの第一歩
食事と運動で血圧改善!!

参加無料
要予約

2025年

5月28日（水）

14:10～14:55

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（先着順）**
持ち物	**内履きシューズ**

※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。定員になり次第、受付を終了させていただきます。
定員に達していなければ、当日参加もOKです！

TEL 076-268-2420

食事

高血圧予防の食生活について考えてみませんか？
あなたに必要なのは減塩？体重を減らす？
健康に過ごすためのヒントを学びましょう！

公益財団法人
北陸体力科学研究所　管理栄養士
中﨑　衣美

運動

血圧を安定させるために最適な運動とは？
実際に動きながら、運動をする際のポイントをお伝えします。
これから運動を始めるという方にも最適な内容です♪

健康運動指導士
木下　直樹

※講話：30分　実技：15分の内容を予定しています

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

館内情報やイベント情報配信中！
いしかわ総合スポーツセンター　検索

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］

メルマガ　Facebook　Instagram