

2025年度第4回 ISC教養講座 /

「ぐっすり眠ってアクティブに！
快眠生活のすすめ」



参加無料
要予約

11.11(火)

12:05-12:50



内容

講義：日常生活と睡眠の深い関係や
良い睡眠を取るための工夫について

実技：より良い睡眠を取るためのス
トレッチや呼吸法について

※運動できる服装でお越しください

講師 東 香里

(公財)北陸体力科学研究所
上級睡眠健康指導士
健康運動指導士



ISC教養講座とは

県民の皆様に対し、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。

開催場所

いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

申し込み方法

トレーニングルーム受付もしくは、
電話にてお申し込みください

TEL 076-268-2420

先着50名様限定！

申し込みはお早めに！



HPやInstagramもご確認ください！



www.ishikawa-spc.jp

