

聞いてなるほど！ 始めよう健やか生活

ISC 教養講座

第6弾

「血圧と運動」

～血圧を安定させる効果的な運動とは？～

体調に合わせて運動を心がけていますか？

今回は、特に気になる方も多い、

“**血圧の安定**”を目的とした
運動の知識や効果的な方法について
お話します。

お気軽にご参加下さい♪



【講師】健康運動指導士

三井 外喜和

日時 平成30年3月20日（火）

13:15～13:45（30分）

会場 いしかわ総合スポーツセンター（第3会議室）

定員 30名 定員となり次第締め切りとなります。
お早目にお申込みください。

無料

お気軽に
お越しください

申し込み・お問い合わせ いしかわ総合スポーツセンター

【トレーニングルーム】 TEL 076-268-2420