

第3回 ISC教養講座

ココロもカラダも健康に！

朝までグッスリ快眠講座



北陸体力科学研究所
上級睡眠健康指導士
中井 詔子

講話 (30分)

快眠の秘訣を知ろう！

心と体と睡眠には「ホルモン」が関係しているのは知っていますか？それぞれの仕組みを知って快眠につなげましょう！



インストラクター
長瀬 麗

実技 (30分)

ハッピーリズム体操

リズムカルな運動でココロもカラダもスッキリ＆ハッピー！
初めての方でも楽しめる内容です！



9月29日 (水)

14:30～15:30

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**

- ※内履きシューズをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
- ※当日はマスク着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。
- ※新型コロナウイルス感染状況により、開催日を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※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

**参加無料
要予約**



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。
年6回開催、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>

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