

ISC  
教養講座  
第3回!!

# 快眠で疲れを残さない!

日時:2019年

# 9月18日(水)

参加無料  
予約不要

場所:いしかわ総合スポーツセンター  
マルチパーパス



## ミニ講話 12:10~12:30 (20分)



上級睡眠健康指導士  
中井 詔子

## 快眠で毎朝 スッキリ目覚めよう!

快眠のための睡眠方法を知り、実践しよう!

## 実技 12:30~12:50 (20分)



運動指導員  
安川 千鶴

## ぐっすりストレッチ

入眠に最適なかんたんストレッチをご紹介します!  
疲れを残さないカラダを目指しましょう!

★内履きシューズ不要。  
動きやすい服装でお越しください。

9月3日は  
ぐっすりの日

これを機に  
ご自身の睡眠について  
見直してみませんか?



## 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

指定管理者 石川県体育協会グループ【(公)石川県体育協会、(公)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  
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております