

健康セミナー 全6回シリーズ (平成29年度)

聞いてなるほど! 始めよう健やか生活

# ISC 教養講座

## 第2弾 「運動の必要性」

～夏だからこそ、気をつけなければならないこと～

運動をするうえで、季節に合わせて注意すべき点があります。今回は「夏の運動」についてお話しします! 気軽にご参加ください♪



健康運動指導士  
三井 外喜和

日時 平成29年 **7月18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