

新しい刺激で脳の活性化

～認知症予防のためにできること～

講話と実技
を合わせた
充実の45分間

みんなで脳トレ!!
生活習慣に取り入れよう!!

あなたは
どう?

名前が出てこない
探し物が多くなる
昨晚何食べたっけ?



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。参加無料。

9月28日(月)

12:05~12:50

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

※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。
※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



健康運動指導士
竹内・寛子

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

メルマガ登録
もしくはSNSをフォローして、
お楽しみトレーニング情報や
美しいイベント情報を
ゲットしよう

