

2023年度 第1回 ISC教養講座

暑くなる前に知っておきたい 水分補給のポイント

参加無料
要予約

2023年
5月27日(土)
13:00~13:45

講座を担当する
中崎です。気軽
にご参加ください。



管理栄養士
中崎 衣美

講話

水分補給について

私たちの身体の約60%は水分からできてます。
そんな身体の半分以上を占めている大事な水分であるにも関わらず、
食事や運動よりも意識されることは少ないです。
気温が高くなる前のこの時期に、何を飲むべきか、どのタイミングで飲むべきかなど
管理栄養士が今後の生活に活かせるポイントをお伝えします。

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

申し込み トレーニングルームカウンターもしくは電話にて
お申込みください。TEL 076-268-2420
定員に達していなければ、当日参加もOKです！

いままで意識したこと
なかったけど…
これをきっかけに
水分補給について意識
してみようかな～



ISC教養講座とは？

県民の皆さまに、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。

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

指定管理者 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]