

2020年度 ISC教養講座 第6回

生活習慣病を予防!! みんなで健康習慣始めよう

高血圧を予防しよう!!

毎月17日は
減塩の日



1月17日(日)

13:05~13:50

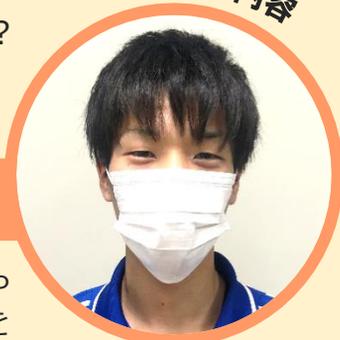
参加無料
要予約



講話 13:05~13:25 (20分)

高血圧予防のための食事(栄養)とは?
あなたに必要なのは減塩? 体重を減らす?
アルコールの量は? 健康に過ごすための
ヒントを学ぼう!

講話と実技の
充実の内容



実技 13:30~13:50 (20分)

高血圧予防に効果的な運動。有酸素運動や
筋力トレーニングを行う上でのポイントを
お伝えしながら実際に運動します★これから
運動を始める方にも安心の内容です。

健康運動実践指導者
竹腰 清亮

管理栄養士
中崎 衣美

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

持ち物 内履きシューズ

※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

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。

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 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(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]