

2024年度 ISC教養講座

# 「脳の活性化に大事なポイント」

～楽しく生活し続けるために今できる事～

参加無料  
要予約

2024年

10月1日(火)

14:00～15:00

場 所 いしかわ総合スポーツセンター 体力測定室

参加費 無料

定 員 15名

持ち物 運動しやすい服装、内履き

※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。定員になり次第、受付を終了させていただきます。

TEL 076-268-2420

- ・脳を活性化させるためには・・・
- ・これからも元気に！そこで、今できることは？
- ・脳を活性化させる簡単なエクササイズも一緒に行いましょう！



公益財団法人  
北陸体力科学研究所 研究顧問

平下 政美

## 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  
配信中心！

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]



メルマガ



Facebook



Instagram