

平成29年度 **第1回** 健康づくり県民講座

誰でもできる

セルフコンディショニング

～肩こり、腰痛予防・改善に
効果的な調整方法を学ぼう～

6月11日(日) 9:30～12:00

「セルフコンディショニング」とは…

自分自身で身体の調子を整え、身体のメンテナンスを行う方法です。
自分の身体を「よい状態に整える方法」を身に付けて、
毎日を健康的に過ごしましょう！！
講義と実技形式で、わかりやすく学び、すぐに実践できます。

内 容

- コンディショニングとは
- 腰痛・肩こりの原因
- 自分の体をチェックしよう
- 腰痛・肩こりの予防と運動



(参考: 昨年度の「ジョギング」講習会の様子)

日 時 : 平成29年6月11日(日)
9:30～12:00 (9:00受付開始)
会 場 : 千葉県総合スポーツセンター内
スポーツ科学センター第1研修室・多目的アリーナ
講 師 : 加藤 義明 氏 北千葉整形外科美浜クリニックレナー
定 員 : 50名(申込み先着順)
料 金 : 500円(当日支払)
募集期間 : 5月11日(木)～6月9日(金)
持ち物 : 室内用運動靴、飲み物

※運動しやすい服装でお越しください。

お申込みは
裏面をご覧ください

【問い合わせ先】千葉県総合スポーツセンター
〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地
TEL043-290-8501 (9時～17時)

事業運営担当 河田・山本

健康づくり県民講座 申込用紙

プライバシーポリシー

ご記入いただいた個人情報は厳正な管理の上、主催者側の事務処理に関する手続き、講座の運営に関わる資料作成に使用いたします。なお、個人情報は、関連法令により認められた場合を除き、各位の事前の承諾なしに第三者に提供することはありません。

ふりがな			性別	年齢
氏名			男・女	満 歳
住所	千葉市	中央区・稲毛区・花見川区・若葉区・緑区・美浜区		
	その他の地域	市・郡		
医師による運動制限、または運動に差し支える症状はありますか？ 例)膝の痛み				
なし・あり ()				
連絡先	TEL	— —		
	Mail	@		
※未登録の方で、次回の健康づくり県民講座のご案内を希望される方				

事務局使用欄

受付日時	受付番号	受付者	受け付け対応 ①窓口 ②TR ③TEL/FAX/はがき
------	------	-----	--------------------------------

【申込み方法】

申込み・問い合わせ時間 9時～17時 月曜休所

- ① 事務所窓口申込み…スポーツ科学センター2階受付
- ② 電話申込み(9時～17時まで)
- ③ はがき又はFAXで申込み



記載内容 講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号

※ファックス、はがきでお申込みの方には後日確認の電話を差し上げます。

【申込み先・問い合わせ】

千葉県総合スポーツセンター

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地

TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021

事業運営担当 河田・山本

主催 千葉県総合スポーツセンター指定管理者 千葉県体育協会・まちづくり公社グループ