

# 骨のはなし

# 今からコツコツ骨貯金

～足腰を丈夫に保ち、  
生涯自分の足で歩き続けるために～

開催日時

9月16日(土)

9:30～12:00

(9:00～受付)



船橋整形外科病院 トレーナー  
岸本 康平 氏

## 内容詳細

- ◆骨の役割と重要性について
- ◆実は怖い病気?! 骨粗鬆症の知識と予防
- ◆あなたの足腰の筋力は? 口コミ度チェック
- ◆転倒・骨折予防のための運動

充実の講義と実技形式で、  
わかりやすく伝えます!!



お申し込み・問い合わせは  
裏面をご覧ください

- 場 所 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一研修室他
- 講 師 トレーナー 岸本 康平 氏  
医療法人社団紺整会 船橋整形外科病院  
アスレティックトレーニング部
- 定 員 50名(先着順)
- 参 加 費 500円(当日支払)
- 募 集 期 間 8月16日(水)～9月14日(木)
- 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。

# 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
- 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

※はがき、FAX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