

# カラダが元気になる

# 運動入門

2回  
シリーズ

第1回 6 / 2 (土) 第2回 7 / 16 (月・祝)  
13:00～15:30 (両日とも)

第1回 「姿勢とカラダの健康  
～ロコモと運動について～」

第2回 第1回で学んだ運動を継続  
→成果をチェック！



北千葉整形外科理学診療部3名の講師による  
わかりやすく丁寧な講座です！

## 内容

- ◆ ロコモティブシンドロームとは
- ◆ 姿勢と歩行の関係について
- ◆ あなたの今のカラダの状態を  
ロコモ度テストでチェック
- ◆ ロコモ予防のための運動



(参考：H28年度第3回の様子)

日 時：平成30年6月2日(土) 7月16日(月・祝)  
13:00～15:30 (12:30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：北千葉整形外科 理学診療部トレーナー

定 員：50名(申込み先着順)

料 金：500円(当日支払)

募集期間：5月2日(水)～5月31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。

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

参加希望講座に○をしてください。

第1回のみ ・ 第1回と第2回両方

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
お住まいの地域	千葉市	稲毛区 ・ 中央区 ・ 花見川区 ・ 美浜区 ・ 若葉区 ・ 緑区		
	千葉市以外	市 ・ 郡		
連絡先	TEL	—		
	Mail	@		
過去参加の有無	※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 あり ・ なし			
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 ( )				

事務局使用欄

受付日時	受付番号	受付者	受付対応 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…スポーツ科学センター2階受付
- ② 電話
- ③ はがき又はFAX



記載内容 講座名 ・ 住所 ・ 氏名 ・ 年齢 ・ 性別 ・ 電話番号

※はがき又はFAXでお申込みの方には、後日確認の電話をいたします。

## 【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