

平成30年度 第2回 健康づくり県民講座

カラダが元気になる運動入門 vol.2

姿勢とからだの健康

～健康のために運動を継続する工夫～

開催日時

7月16日(月・祝)
13:00～15:30
(12:30～受付)



三角佑太郎氏



石巻詩織氏



渡部泰斗氏

北千葉整形外科でトレーナーとして、患者さんの運動指導を行っています。安全で効果的な運動をわかりやすく丁寧に教えます。

姿勢を正して、若々しく!

足腰を鍛えて、一生ぴんぴん!

継続して健康的に過ごしましょう!!

- ① 姿勢と歩行年齢テストで今のあなたの状態を知ることから始めます。(第1回に参加された方は変化を確認します)
- ② 悪い姿勢がからだに与える影響と改善方法を講義と実技で学びます。
- ③ 運動を続けるために大切なこととは…?



(参考:H30年度第1回の様子)

日時 : 平成30年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)

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
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