

令和元年度 第1回 健康づくり県民講座

講義と
実技で学ぶ

THE 体幹

～人間に必要なCORE(体幹)を鍛えよう～

開催日時▶ 5月26日(日)
9:30～12:00

「体幹(たいかん)」とは、身体の頭と四肢(両手足)を除いた胴体部分で、「CORE(コア)」とも呼ばれ、芯・核心という意味を持っています。身体を支える・立つ・歩く・走るなどの動作に重要な役割も果たしています。

講義では、体幹の役割とトレーニング効果について、実技では自宅で簡単にできる体幹トレーニングを学びます。



佐藤 晋也 氏
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー

船橋整形外科市川クリニックで中高齢者のリハビリや運動指導をはじめ、野球・サッカーチームの子供達の障害予防・競技力向上のサポートなど幅広く活躍されています。

日時 : 令和元年5月26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3階 第2研修室・多目的アリーナ

講師 : 佐藤 晋也氏 船橋整形外科市川クリニック
アスレティックトレーニング部トレーナー

定員 : 50名(申込み先着順)

料金 : 500円(当日支払)

募集期間 : 4月26日(金)～5月24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。



腰痛予防・改善
転倒予防
おなかのひきしめにも
おすすめです!

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 鈴木・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 (9時～17時)
- 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 鈴木・山本

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