

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主催

令和5年度 第1回 健康づくり県民講座

外出白肅で急増中！

コロナフレイルを予防しよう

正しい運動で健康長寿を目指しましょう

開催日時
5月21日(日)

9:30~12:30
(9:00~受付)

フレイルとは

健康と要介護の間の**虚弱**な状態のことです。

コロナ禍における活動制限で、運動する機会や人とのかかわりが減ることにより、心や体が衰えた状態になることが**コロナフレイル**です。

コロナ禍で

- * 外出回数が減った人は例年の3倍
- * 歩行速度が低下した人は3.4倍
- * 筋肉量が減った人は2.8倍

(飯島勝矢氏・東京大学・2020)



渡辺 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。

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4階多目的アリーナ

講 師 : 渡辺 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

募集期間 : 4月22日(土)~5月19日(金)

定 員 : 50名(定員になり次第〆切)

料 金 : 600円 当日支払

そ の 他 : 室内用運動靴・運動しやすい服装
飲み物・マスクは自己判断で

お申し込みは裏面をご覧ください

医師による運動制限のある方は
事前にお申し出ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大等により講座の中止・変更が生じる場合があります



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 ()				

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 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