

令和5年度
第2回健康づくり
県民講座



こころと からだを整える いきいき ストレッチ

いままで知らなかったストレッチの効果や
正しい方法・ポイントなど
楽しく学びリフレッシュ

10月15日（日）

9：30～12：30（9：00～受付）

- 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 船橋整形外科医院
市川クリニックトレーナー
- 募集期間：9月15日（金）～10月13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・タオル



講師プロフィール
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。



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	@		
	※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			
過去参加の有無	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、
後日確認のお電話をいたします。



【申込み・問合わせ先】

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

TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021

事業運営担当 鈴木・山本

＊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

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