

令和5年度 第4回 健康づくり県民講座

睡眠の質を高める 運動について

良い睡眠は良い運動から

1月13日(土)

9:30~12:30 (9:00~受付)

習慣的な運動は、

*寝つきが良い

*深く眠れる

*夜中に目を覚ますことが減る

*目覚めがすっきりなど、「睡眠の若返り」が期待できます。

今回は無理なく続けられる運動について、講義と実技で学びます。

運動習慣を付けて睡眠の質の向上を目指しましょう。



お申し込み・お問い合わせは
裏面をご覧ください

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：佐野 颯斗氏
JSPQ公認アスレティックトレーナー
募集 期間：令和5年12月13日(水)
~令和6年1月11日(木)
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

【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

事業運営担当 鈴木・山本

TEL043-290-8501 (9時~17時・月曜休所日)

令和5年12/19・12/28~令和6年1/4

は休所日になります。



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	

キリトリ

【申込み方法】

申込み・問合わせ時間 《9時～17時 月曜休所》

令和5年12/19・12/28～令和6年1/4は休所日になります

- 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