

千葉県総合スポーツセンター
第3回 健康づくり県民講座



睡眠について
「ぐっすり!!
快眠講座」

11月5日 SUN 10:30~12:30

睡眠の大切さを学び、
よりよい睡眠で、
健康的に過ごしましょう!!
睡眠のメカニズムから、
今すぐ出来る快眠のポイント、
こころと身体もリラックスする快眠体操
もおりませ充実した内容です。



講師
+Sleepプラススリープ代表 鶴田 名緒子 氏
(睡眠健康指導士 睡眠改善シニアインストラクター)

日 時 : 平成29年11月5日(日)
10:30~12:30 (10:00~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3階 第一研修室

定 員 : 50名(申し込み先着順)

料 金 : 500円(当日支払)

募集期間 : 10月5日(木)~11月3日(金)

お申し込み方法は
裏面をご覧ください



【問合せ】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
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	中央区・稲毛区・花見川区・若葉区・緑区・美浜区	
	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			

事務局使用欄

受付日時	受付番号	受付者	受け付け対応 ①窓口 ②TR ③TEL/FAX/はがき
------	------	-----	--------------------------------

【申込み方法】

申込み・問い合わせ時間 9時～17時 月曜休所

- ① 事務所窓口申込み…スポーツ科学センター2階受付
- ② 電話申込み
- ③ はがき又はFAXで申込み



記載内容 講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号

※ファックス、はがきでお申込みの方には後日確認の電話を差し上げます。

【申込み先・問い合わせ】

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