

令和元年度 第2回健康づくり県民講座

「人生100歳時代」の 健康法

開催日時

6/30(日)

9:30~12:00

ENJOY YOUR SPORTSLIFE

～生涯を通じてスポーツを楽しむために～

これからの高齢化社会は「人生100歳時代」と言われています。

「生涯健康でありたい」誰もが願うことではないでしょうか。

健康を支える柱の一つとして“運動・スポーツ”があります。

（運動を）「はじめる→続ける + いつまでも（生涯）楽しく」

を研究テーマとしている、萩裕美子先生の講座で、新しい目標・

生きがいをみつけてみませんか！



東海大学体育学部
教授 萩 裕美子 氏

注目！

驚きのデータ

100歳以上の人口

1963年 153人
2018年 69,785人

55年間で450倍に！

※2018年9月厚生労働省まとめより

スポーツマネジメント学科教授
東海大学大学院体育学研究科長

東京学芸大学教育学部保健体育学科卒業
女子栄養大学栄養学部栄養学科卒業
女子栄養大学保健学博士号取得

国立鹿屋体育大学教授を経て現職

お申し込みは
裏面へ



※講習の合間に簡単なエクササイズ
を行いますので、動きやすい服装
でお越しください。

【問い合わせ先】

千葉県総合スポーツセンター
TEL043-290-8501
事業運営担当 鈴木・山本

日 時 : 令和元年6月30日(日)
9:30~12:00(受付9:00~)

場 所 : 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

講 師 : 萩 裕美子 氏 東海大学体育学部 教授

定 員 : 50名(定員になり次第締め切り)

参 加 費 : 500円(当日支払)

募 集 期 間 : 5月26日(日)~6月28日(金)

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	あり ・ なし		

事務局使用欄

受付日時	受付番号	受付者	①窓口 ②TR ③TEL/FAX/はがき ④メール
------	------	-----	---------------------------

【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…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

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 千葉県体育協会・まちづくり公社グループ