

令和元年度 第3回 健康づくり県民講座

講義と
実技で学ぶ



「歩く」から始める 健康づくり

～生涯自分の足で歩くための身体づくりをめざして～

人生100歳時代を健康で過ごすための
身体づくりを、講義と実技で学びます。

生涯自分の足で「歩く」ために必要な、
筋力やバランス能力などを養う運動を
楽しみながら行ってみましょう！

*実技講習は多目的アリーナで行います。



石原 美奈子 氏

NPO法人ニッポンランナーズ
健康運動指導士

佐倉地区を中心に、ランニング教室や地域の中高齢者の健康づくり教室、糖尿病患者を対象とした運動指導など幅広く活躍されています。



(写真はニッポンランナーズHPより)

令和元年 11月24日(日)

9:30～12:00 (9:00～受付)

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 第一研修室他

講 師/石原 美奈子氏 NPO法人ニッポンランナーズ 健康運動指導士

料 金/550円(当日支払) *消費税増税に伴い料金に変更になりました。

定 員/50名 (定員になり次第締め切り)

申 込/10月24日(木)～11月22日(金)

運動のできる服装で、室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具をお持ちください。



お申込み方法は
裏面を
ご覧ください。

【問い合わせ】
千葉県総合
スポーツセンター
【TEL】

043-290-8501
講座担当:鈴木 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
住所	千葉市	中央区・稲毛区・花見川区・若葉区・緑区・美浜区		
	その他の地域	市・郡		
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 ()				
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・問合わせ時間 9時～17時 月曜休所(祝祭日除く)

- 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・問い合わせ先】

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地

千葉県スポーツセンター事業運営 担当：鈴木・山本

TEL043-290-8501 FAX043-207-1021

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