

令和2年度 第1回 健康づくり県民講座

こころとからだの 活力UPで健康に！

ビデオ 講座

～不調改善・疾病予防に役立つ メディカルヨガ&ピラティス～

開催日時

9/12. 21. 22
(土)(祝月)(祝火)

9:30～12:00

ヨガ・ピラティスは、美容目的やエクササイズとして人気があり、心身のバランスを整えたり、インナーマッスルを強化することができます。その中でも「メディカルヨガ・ピラティス」は、不調改善・疾病予防を目的とし、高齢者や体力・筋力が低下した方にも適しています。

今回は、筋力が健康に及ぼす影響やヨガ・ピラティスの効果、自宅でできる呼吸法や動きを、ビデオでの講義と実技でお伝えします。

初の試み！

ビデオ上映による講義と実技です。感染予防のため参加人数を制限しての開催となります。各日同じ内容ですので、可能な日にお申し込みください。



久米 絢弓氏



白井 美千子氏

【お問い合わせ】

千葉県総合
スポーツセンター

043-290-8501

(月曜休所 祝祭日除く)

事業運営 鈴木

お気軽に
お問合せください。

- 日 時 : 令和2年9月12(土)21(祝月)22(祝火)日 (各日同じ内容)
9:30～12:00 (9:00受付開始)
- 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・多目的アリーナ
- 講 師 : 久米 絢弓氏 (東京医科大学健康増進スポーツ医学分野)
白井 美千子氏 (メディカルヨガピラティスインストラクター)
- 定 員 : 各日20名(申し込み先着順) ※講師の来所はございません。
- 料 金 : 550円(当日支払)
- 募集期間 : 8月30日(日)～9月20日(日)
- そ の 他 : マスク着用、室内用運動靴、運動しやすい服装、筆記用具

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 ()				

事務局使用欄

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（9時～17時）
- 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番地

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 千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ