

令和2年度

千葉県総合スポーツセンター
第2回 健康づくり県民講座

中高齢者
のための

学びと実践！健康づくり運動入門

身体機能アップに 必要な運動

開催日時：2020.11.21(土)
9:30～12:15



渡部 一郎 氏

あなたの運動は身体機能を
維持するために十分でしょうか？
人生100歳時代を生き抜くために、
適切な運動を学び実践しましょう！！

今回は「生涯自立した生活ができる身体」であるために、どのような運動・トレーニングを行えば良いのかを、研究データと実際のトレーニング現場での経験を踏まえ講義と実技で行います。

大学卒業後アメリカに渡り、ネブラスカ大学オマハ校修士課程修了。その後もアメリカでバスケットボール、アメリカンフットボール、サッカー、レスリングの選手のトレーニング指導にあたる。現在は車いすバスケットボール選手の指導をはじめ、中高齢者向けの筋トレ講座など幅広く活躍されています。

- 日 時：令和2年11月21日(土)
9:30～12:15 (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2研修室・多目的アリーナ
- 講 師：渡部 一郎 氏 (NSCAジャパン HPC
アシスタントストレングス&コンディショニングコーチ)
- 定 員：30名(申し込み先着順)
- 料 金：550円(当日支払)
- 募集期間：10月27日(火)～11月20日(金)
- 持 ち 物：室内用運動靴、運動しやすい服装、マスク

お申し込みは
裏面をご覧ください

千葉県総合スポーツセンター
TEL043-290-8501
事業運営 鈴木

健康づくり県民講座 申込用紙

プライバシーポリシー

初めて参加

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	〒	—	市	区・町・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	@		
※次回の健康づくり県民講座のご案内をいたします。				

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 ②FAX ③電話
------	------	-----	------------------------

【申込み方法】

- ①スポーツ科学センター2階受付窓口で申込み
- ②申込用紙を記入の上、ファックスで申込み
- ③はがきに必要事項(住所・氏名・年齢・性別・電話番号・講座名)を記入の上、郵送で申し込み

※ファックス、はがきでお申し込みの方には後日確認の電話を致します。

【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
TEL043-290-8501 FAX043-207-1021