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主催

令和3年度　第2回　健康づくり県民講座

Withコロナ時代の健康づくり

「健康二次被害」を予防しよう

健康二次被害とは・・・

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になったり、人との関わりが少なくなることで、別の病気のリスクが高まること。
免疫力の低下、体の衰え、認知機能の低下など

運動で元気に！
プロが実技を交え教えます！



北千葉整形外科 リハビリテーション部
トレーナー　星　侑貴　氏

【開催日時】
11月28日（日）
10:00～11:45
（9:30～受付）
4階アリーナ

こんな方にお勧め！
- □ 体力が落ちた
- □ 運動不足
- □ 家にいることが多い



お申込みは裏面をご覧ください

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多目的アリーナ
講　　師：北千葉整形外科　リハビリテーション部
　　トレーナー　星　侑貴　氏
定　　員：25名（申込み先着順）
料　　金：550円（当日支払）
そ の 他：マスク着用、室内用運動靴
　　飲み物、運動しやすい服装

【問い合わせ先】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　鈴木

※新型コロナウイルス感染症の拡大等により講座の中止・変更が生じる場合があります。

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	ー　　ー		
	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

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