

令和4年度 第2回 健康づくり県民講座

“健康長寿のカギは体力年齢”

生涯自分の足で歩くために 必要な運動とは

【開催日時】

9月3日(土)

9:30～11:45

(9:15～受付)

講義と実技で学ぶ

充実の2回コースの後編

生涯自分の足で歩くためには、歩行能力の維持向上が大切です。歩行能力テストを行い、自宅でできる運動と継続のコツを講義と実技で学びます。

第1回県民講座の様子



こんな方にお勧め！

- 体力が落ちた
- 運動不足
- 転ぶことが多い



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

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4階多目的アリーナ
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
募集期間：8月5日(土)～9月1日(木)
定 員：30名(定員になり次第×切)
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

- ◆ 1回目参加されなかった方も申し込み可能です！
- ◆ お申し込み方法は裏面をご覧ください。

【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

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
- 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

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