

令和5年度 第3回 健康づくり県民講座

良い睡眠は 食事から



睡眠の質を高める食事について

11月25日（土）



講師紹介

管理栄養士 高橋 直子 氏

公認スポーツ栄養士・ちばジュニア育成栄養相談員として、県内ジュニアアスリートへの栄養指導をはじめ、特定保健指導など健康づくりのための食事指導にも携わる。県内のスポーツ・健康増進を栄養面で支え、幅広く活躍をされています。

9:30～12:00（9:00～受付）
「睡眠と食事」・・・脳と腸の切っても切れない関係を管理栄養士がわかり易くお伝えします。

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1研修室
講	師：高橋 直子氏 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
募集	期間：10月25日（水）～11月23日（木）
定	員：50名（定員になり次第〆切）
料	金：600円 当日支払

※運動の実技はありません
詳しく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

〒263-0011千葉県稲毛区天台町323番地

TEL043-290-8501（9時～17時・月曜休所日）

事業運営担当 鈴木・山本

お気軽にお問い合わせ下さい

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			

受付日時	受付番号	受付者	受付対応
			①窓口 ②TR ③TEL/FAX/はがき

キリトリ

【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、
後日確認のお電話をいたします。



【申込み・問合わせ先】

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

TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021

事業運営担当 鈴木・山本