

平成28年度

千葉県総合スポーツセンター
第3回 健康づくり県民講座

健康づくり運動入門

はじめてのジョギング

開催日時

11/6(日)

9:30~12:00

(9:00受付)

第3回県民講座は、若者から高齢者まで
ブームになっている“ジョギング”を
取り上げました！安全に効果的に行うために
気をつけたい事など、スポーツトレーナーの
視点から、実技を交え教えます。

これからジョギングを
始めたい方にオススメです！！

※実技は多目的アリーナで行います。



三角 佑太郎 氏

北千葉整形外科でリハビリ部門に勤務する傍ら
高校の陸上部や野球部のトレーナーとして指導
また、国体選手の帯同トレーナーとしても活躍

- 日時：平成28年11月6日(日)
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：三角 佑太郎 氏
(北千葉整形外科 理学診療部トレーナー)
- 定員：50名(申し込み先着順)
- 料金：500円(当日支払)
- 募集期間：10月6日(木)~11月3日(木)
- その他：室内用運動靴、運動しやすい服装



お気軽に
お問い合わせください

千葉県総合スポーツセンター
TEL043-290-8501
事業運営 河田・大越

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
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 ②ファックス
------	------	-----	----------------------

【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：河田・大越
TEL043-290-8501 FAX043-207-1021