

スポーツ医学セミナー

健康づくり講座

身体いきいき♪

中高年の方を対象に、日常的な運動習慣の構築と健康に対する意識啓発を図るため、日頃から取り組むことのできる健康づくりの基本的な運動方法を指導する講座を開催します。

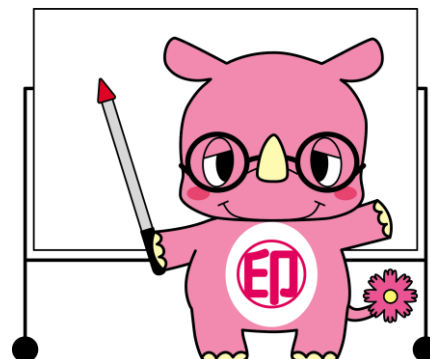
この講座では、家でも行える簡単な体カトレーニングの実技を中心に行うことで、将来の体力低下を防ぐ方法を学ぶことができます。

【講義(約10分)】

中高年の体力低下に伴う健康づくり

【実技(約50分)】

自宅でできる簡単な体カトレーニング



- ◆日 時 令和8年3月7日(土) 10時～11時(受付開始9時30分)
- ◆会 場 松山下公園総合体育館 多目的室
- ◆講 師 順天堂大学 教授 青木 和浩 氏
- ◆定 員 30名(先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆対 象 市内在住・在勤・在学の方
- ◆持ち物 運動ができる服装、室内用運動靴、筆記用具
- ◆申込み 申込書(市ホームページからもダウンロード可)を松山下公園総合体育館窓口(受付9時～17時)に提出。(メール・FAX可、電話申込不可)。
- ◆問合せ 印西市健康子ども部 スポーツ振興課振興係
TEL : 0476-42-8417 FAX : 0476-42-8427 mail : sportska@city.inzai.chiba.jp

スポーツ医学セミナー「健康づくり講座」申込書

ふりがな		年齢	
氏 名			
住 所			
電 話 番 号			
メールアドレス			
市内在勤・在学の方(会社名・会社住所・ 学校名・学校住所を記載)			