

2019年度

チャレンジ運動講習会

受 講 募 集  
グ ル ー プ

無料

これから健康づくりのための運動を始める、または今の活動をさらに活発化したいと考えているグループに、健康運動指導士または健康運動実践指導者を派遣します。

こんな思いの時にご利用ください！

仕事の合間にできる  
手軽なエクササイズ  
を教えてください！

オフィスワークなので、肩こりや  
腰痛の予防や改善をしたい！

町内会の仲間と  
ウォーキングを  
始めたい！正しい歩  
き方を教えてもらい  
たい！



対 象

市内に所在する事業所や自治会などの5～30人程度のグループ  
※概ね18歳以上の方が対象です。

内 容

- 1 ヘルスチェック（当日の体調確認）
- 2 健康づくりのための運動についてのお話
- 3 運動実技指導（裏面の5つの項目からお選びいただけます）

派遣日時

通年（年末年始を除く）、8：30から21：00までの間の30～90分  
★時間帯や所要時間は、実施可能な時間の中でご希望に合わせて対応できます。

注意事項

- ・実施会場は、参加される皆さんに運動ができる場所を用意していただきます。（会場費が必要な場合、自己負担になります）
- ・原則として、屋内での実施になります。事務室や会議室などでも実施可能です。
- ・普段よりも血圧が高めの方は、運動を見学していただく場合があります。
- ・当講習会の利用は、1団体あたり年1回限りとさせていただきます。
- ・キャンセルのないよう、お願いいたします。やむを得ずキャンセルする場合は、実施予定日の7日以上前までにご連絡ください。

【申込方法】希望日の1か月前までに申込書を記入のうえ、

下記宛にお申込みください。

申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

市ホームページ

チャレンジ運動講習会

検索

【問い合わせ・申込先】千葉市 保健福祉局 健康部 健康支援課（〒261-8755 美浜区幸町1-3-9）

TEL：043-238-9968 FAX：043-238-9946 Eメール：health@city.chiba.lg.jp

# チャレンジ運動講習会申込書

申込日： 年 月 日

**\*実施希望日の1か月前までにお申し込み下さい。**

会社名/団体名	
フリガナ 担当者氏名 (所属部署)	
連絡先	[電話]
	[FAX]
	[メールアドレス]
	[住所]
希望日時 ※講習会の時間は、1回 あたり概ね90分までと します。 ※必ず第3希望までご記 入ください。	第1希望： 年 月 日 ( ) : ~ :
	第2希望： 年 月 日 ( ) : ~ :
	第3希望： 年 月 日 ( ) : ~ :
実施プログラム ※希望するプログラムに チェックをつけてくだ さい。	<input checked="" type="checkbox"/> 必須：健康づくりのための運動についての講話、ヘルスチェック <input type="checkbox"/> 肩こり・腰痛予防のためのストレッチ <input type="checkbox"/> 手軽にできる筋力アップ体操 <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> ラジオ体操 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドローム予防のための運動
会場名称	
会場所在地	
会場の詳細 ※○をつけてください。 原則、屋内での実施と なります。	床 ・ じゅうたん ・ たたみ ・ その他 ( ) 土足：可 ・ 不可 →室内履き利用： あり ・ なし 広さ：およそ ( ) m <sup>2</sup> イス：折畳式・その他 ( ) 使用可能数： ( ) 脚
参加予定人数 ※年代や性別もご記入くだ さい。	

申込先：千葉市役所健康支援課 美浜区幸町1-3-9  
 電話 043-238-9968  
 FAX 043-238-9946  
 E-mail health@city.chiba.lg.jp