

令和6年度 チャレンジ運動講習会

受講グループ募集

無料

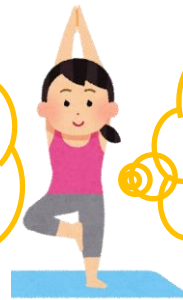
これから健康づくりのための運動を始める、または今の活動をさらに活発化したいと考えているグループに、健康運動指導士または健康運動実践指導者を派遣します。

こんな時にご利用ください！

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！



デスクワークなので、肩こりや腰痛の予防や改善の方法を知りたい！



仕事の合間に出来る手軽なエクササイズを教えてください！

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。

方法

対面指導

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6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

- ・新型コロナウイルス感染症の感染を防止するため、配慮をお願いします。
- ・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】千葉市役所 健康推進課（〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1 新庁舎高層棟5階）

TEL：043-245-5794 FAX：043-245-5659 Eメール：suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

チャレンジ運動講習会申込書

*実施希望日の1か月前までにお申し込み下さい。

申込日： 年 月 日

会社名 / 団体名	
フリガナ 担当者氏名 (所属部署)	
連絡先 ※電話は、日中連絡のとりやすい 番号をご記入ください。	[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 <small>※ロコモティブシンドロームとは：身体的フレイルの要因の一つ。骨、関節、筋肉などの働きが衰えることで、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要となる可能性が高くなる状態をいいます。</small> <input type="checkbox"/> 身体の歪みを整えるためのヨガ
会場名称	
会場所在地	
会場の詳細 ※○をつけてください。 <u>原則、屋内での実施と なります。</u>	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 ²
	イス： 折畳式・その他 () 使用可能数： () 脚
参加予定人数 ※5～30人程度の グループが対象です。	人
参加者の年代・性別	

申込先：千葉市役所健康推進課 千葉市中央区千葉港1-1 新庁舎高層棟5階

【電話】043(245)5794 【FAX】043(245)5659 【E-mail】suishin.HWH@city.chiba.lg.jp