

市 民 公 開 講 座



第1部

「使わない機能は衰える！  
～食卓からはじまる食事トレーニング～」

講師：作田雅子 氏  
(管理栄養士)

病院勤務で給食管理や臨床経験を積んだ後、  
2005年より選手のサポートをするべく転職し、  
社会人・実業団チームのサポートや中学・高校の  
部活動等、多くのスポーツ現場を経験。  
2015年4月より、フリーランス管理栄養士  
(食のコンサルティング)として活動の場を広げる。

第2部

「プロレスラーから学ぶ！自宅でも  
できるかんたん筋力トレーニング」

※参加型のかんたん実技トレーニングを含みます。

講師：大原はじめ 氏

(プロレスラー/川崎市中中原区在住)

幼い頃からの憧れであったプロレスラーになる夢を  
実現し、18歳で単身メキシコに渡って以来、世界各国で  
プロレスをしてきました。今後は、この「大原はじめ」  
にしかない経験を活かし、福祉活動を通してこれまで自  
分を支えてくれた地元川崎市への恩返しをしていきたい  
と考えています。



健康

運動

栄養

11月10日

土

14:00～15:30

川崎市医師会館3階ホール

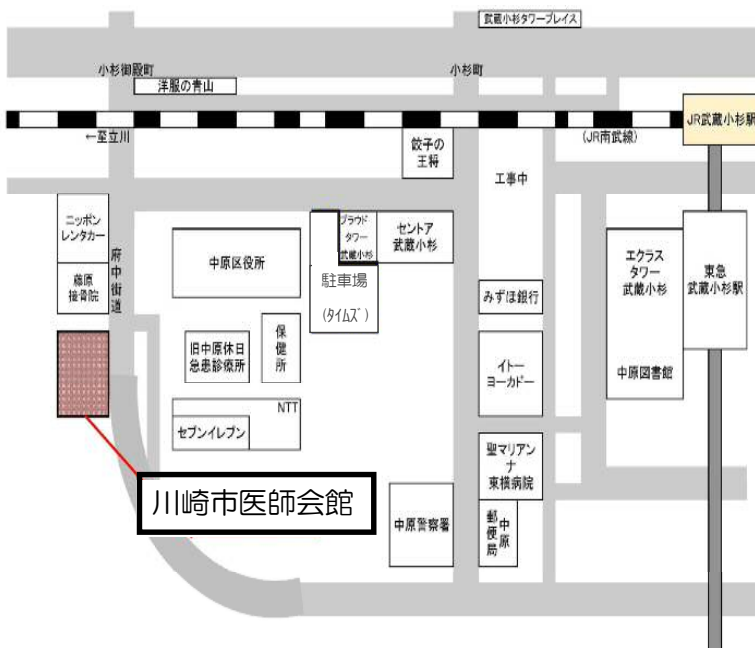
日時 平成30年11月10日(土) 14:00～15:30 (開場 13:00)  
会場 川崎市医師会館3階ホール (川崎市中中原区小杉町3丁目26-7)  
定員 100名 (定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。)  
参加料 無料  
申込先 往復ハガキ又はFAXで下記へ  
〒210-8577 川崎市役所 市民文化局 市民スポーツ室  
FAX: 044-200-3599 (申込み方法の詳細は裏面をご参照ください)  
申込期限 10月9日(火) 消印有効

## ★往復ハガキ記入方法

往信（宛名面）	返信（文面）	返信（宛名面）	往信（文面）
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>62円 切手 往信</p> <p>〒210-8577</p> <p>市民文化局市民スポーツ室 医師会市民公開講座 行</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※何も書かないでください</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>62円 切手 返信</p> <p>〒●▲■-●▲■●</p> <p>代表者の住所 代表者の名前 様</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① 医師会市民公開講座</p> <p>② 参加者（代表者） ・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢・性別</p> <p>③ 参加者2人目以降 ・氏名(ふりがな) ・年齢・性別</p> <p>④ 電話番号</p> <p>⑤ その他</p> </div>

- ※ FAXの場合は「講座名」「氏名」「住所」「年齢・性別」「電話番号」をご記入の上、市民文化局市民スポーツ室宛てFAX(044-200-3599)にてお申込み下さい(書式自由)。
- ※ 他の募集も行っておりますので講座名を必ず記載してください。
- ※ 1枚のハガキ又はFAXで、複数名の応募を頂くことも可能です。

## ★会場案内・交通アクセス



## ★注意事項

- ・座席は全席自由席を予定しています。
- ・会場内で飲食・喫煙はできません。
- ・御来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- ・撮影、録画、録音はできません。
- ・申込みいただいた個人情報は、申込み受付事務、結果の発送以外には使用いたしません。

※JR・武蔵小杉駅 徒歩8分  
 ※東急東横線・武蔵小杉駅 徒歩7分

## ★問合せ先

講座内容について : 公益社団法人 川崎市医師会 事務局事業課  
 電話 : 044-711-3011 FAX : 044-711-3012

お申込みについて : 川崎市 市民文化局 市民スポーツ室  
 電話 : 044-200-3312 FAX : 044-200-3599