

# 老若男女、自分でできる超簡単 ほぐし筋トレ体験

老若男女だれもが自分でできる超簡単な健康づくりを二つ体験します。一つは指圧ヘルパーによる首こり等のほぐし、もう一つは握力トレーナーによる楽しい筋トレです。いずれも最近の医学知見に基づく方法です。お楽しみに。



【開催日】 2022年11月21日(月)

①10:15～11:00

②11:15～12:00 ※①②どちらかを選択

【会場】生涯学習センター1階 アトリウムガーデン

【対象】どなたでも

【定員】各回10人

【費用】無料

【申込方法】事前応募(先着順)裏面をご確認ください。

講師:元気お届け隊YAMASHOW(登録番号G15-001)

【主催・問合せ】千葉市生涯学習センターTEL 043-207-5815

# 申込用紙

直接窓口、電話、もしくはボランティアフェア2022の応募フォームのQRコードまたはURLにアクセスしてお申込みください。  
直接応募は、1階生涯学習広場、2階調査・資料室のカウンターへ

<https://forms.office.com/r/Rp0Gi80mS3>



**【募集期間】11月1日(火)～(先着順)**

老若男女、自分でできる超簡単ほぐし筋トレ体験  
11月21日(月) ①10:15～11:00 ②11:15～12:00  
※ご希望の時間帯に○をつけてください。

氏名(フリガナ)	年齢	電話番号
メールアドレス ※メールアドレスがある方のみ		

## 【講座に参加される皆さまへ】

施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策と、以下の点についてご協力ください。

- ①受講前に検温していただき、受講の際にはマスクを着用してください(未就学児は除く)。  
事情により、マスクの着用ができない場合は、あらかじめご相談ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。
- ③体調不良や感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください。また、講座をキャンセルされる場合は、ご連絡ください。

