

# 介護されない！

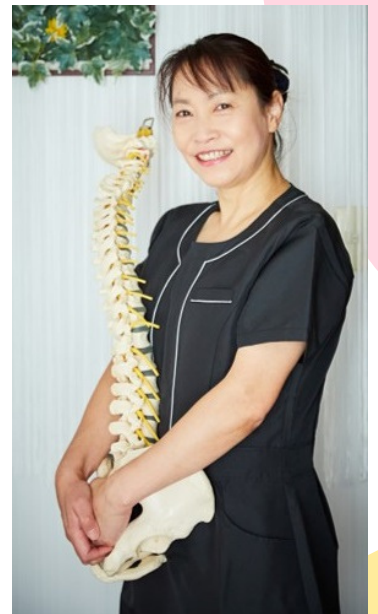
## 絶対に知ってほしい背骨身体作り

悪い生活習慣がこんな症状を引き起こす！

何気ない日常の習慣を改めて、不調改善の第一歩を踏み出しましょう。  
日々の暮らしが健康をつくるという観点から、ゴムバンドを使って  
誰でも行える体操を行うことで、背骨のコンディションを整えます。

※ゴムバンドはこちらで用意します。

【日時】 2023 7/27(木) 10:00~11:30



【講師】高橋 恵美 (K08-010)

【場所】 研修室 2

【対象】 市民

【定員】 10名

【参加費】 無料

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物

【申込方法】 チラシの裏面に必要事項を記入の上、  
1階生涯学習広場に直接、またはお電話 (043-207-5815)  
にてお申し込みください。 ※先着順

【主催・問合せ】 千葉市生涯学習センター  
学習支援グループ TEL043-207-5815

<b>①「介護されない！絶対に知ってほしい背骨身体作り」参加申込書</b>	
<b>② 氏名(ふりがな)</b>	<b>③ 年齢</b>
	歳
<b>④ 電話番号</b>	

**【申込方法】**

①講座名 ②氏名 ③年齢 ④電話番号をご記入のうえ、直接申込は、1階生涯学習広場の窓口へ、電話申込は、TEL:043-207-5815（受付時間9:00～17:00）

※先着順で定員になり次第締め切ります。

**【問合せ】**

千葉市生涯学習センター学習支援グループ TEL:043-207-5815

ボランティア登録講師

登録番号 K08-010 高橋 恵美さん

**【所有資格】**

NPO法人日本カイロプラクティック教育諮問委員会会員、  
優秀A級セミナー・腰肩セミナー終了(NPO法人日本カイロ  
プラクティック主催)

健康管理士一般指導員資格



**【交通】**

- ・JR千葉駅「千葉公園口」から徒歩8分
- ・千葉モノレール「千葉公園駅」から徒歩5分