

～骨盤のゆがみを整えて

自分治癒力

アップ

「骨盤から始まる健康生活」

申込締切 9月14日(水)必着

日時	内容
第1回 10/5(水) 10時～11時30分	骨盤の重要性について 骨盤のゆがみから始まる体への影響について学びます。
第2回 10/19(水) 10時～11時30分	体のゆがみを整える体操(骨盤・股関節・膝関節編) それぞれのゆがみを確認し、体操によってゆがみが改善されたかを体感します。
第3回 11/2(水) 10時～11時30分	体のゆがみを整える体操(腰・背骨編) それぞれのゆがみを確認し、体操によってゆがみが改善されたかを体感します。
第4回 11/16(水) 10時～11時30分	体のゆがみを整える体操(肩・首編) それぞれのゆがみを確認し、体操によってゆがみが改善されたかを体感します。

会場：千葉市生涯学習センター スタジオ

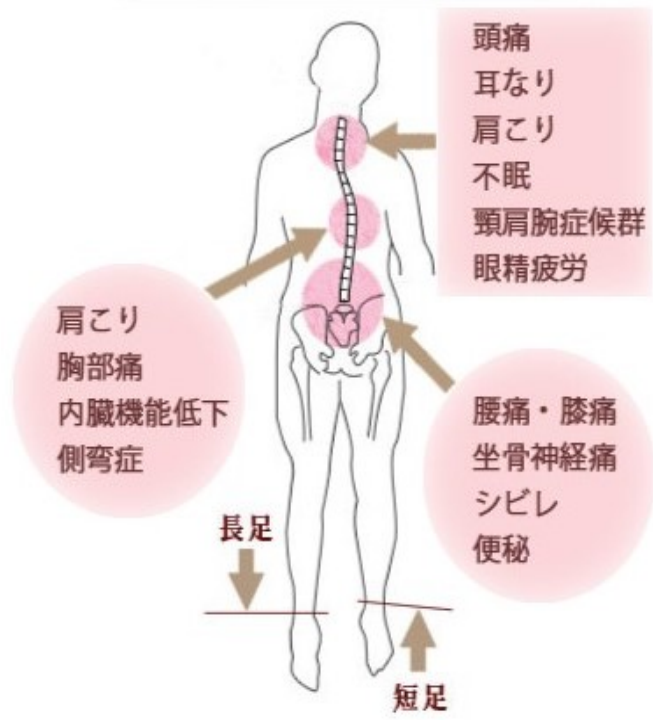
対象：18歳以上(体操可能な方)

定員：15人(応募者多数の場合は抽選)

費用：無料

持ち物：フェイスタオル3枚・バスタオル2枚・筆記用具
動きやすい服装でお越しください。

知っていますか?
慢性病の80%は背骨の歪みからきています



自分の健康は自分で守る時代です!



講師の吉岡です。
わかりやすくお伝えします!

企画運営：NPO法人日本カイロプラクティック教育諮問委員
講師：吉岡和広(米国カイロプラクティック医師学会メンバー)

申込方法: 往復ハガキまたはE-mailで、①講座名、②住所、③氏名(ふりがな)

[往復はがきで]

①～⑤をご記入の上、返信面にご自宅の住所・申込者名を記載して投函ください。

[メールで]

必要事項①～⑤を明記して、下記アドレスへ送信してください。

千葉市生涯学習センターのホームページからも申し込みます。

応募受理の連絡や抽選結果は、お申し込みのアドレスあてに返信します。携帯電話からお申し込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定をご自身でご確認ください。

※E-mailでのお申し込みから4日を過ぎても申し込み受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。



(問合せ・申込み先)

千葉市生涯学習センター学習推進グループ

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

TEL: 043-207-5820 FAX: 043-207-5822

E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

URL: <https://chiba-gakushu.jp/>

(交通)

○JR千葉駅(東口・千葉公園口・北口)から徒歩8分

○千葉モノレール千葉公園駅から徒歩5分

～講座に参加される皆さまへ～

【新型コロナウイルス感染症予防に関するお願い】

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、担当職員までご連絡ください。

『NPO法人日本カイロプラクティック教育諮問委員会の活動について』

高齢化社会に於ける生活習慣病の急増や慢性化、医療費の膨張などの問題点も数多く、益々予防医学が必要な時代になってきていると思われます。こうした背景の中で、国民1人1人に真の健康を提供すべくカイロプラクティックを中心とした手技療法や物理療法を日本全国に普及し、教育・指導する事によって問題になっている生活習慣病や慢性病を予防することができ、医療費の低減に繋げる事ができると考えております。

以上のように本会は、生活習慣病慢性的病状の急増に対処するためカイロプラクティックの見地から予防を含め、その技術の研究並びにこれらの知識の普及に努め国民の健康な生活を維持することを目的とし活動しています。

『講師紹介』

吉岡 和広(稲毛区在住)

NPO法人日本カイロプラクティック教育諮問委員会 千葉東支部代表

米国カイロプラクティック医師学会メンバー

ベリ-ベリ-カイロ施術院 院長

テキサスカイロプラクティック大学にて解剖実習を学びながら、人の体は治療や薬では健康にすることは難しいと考え、生活習慣の改善方法をメインに患者様や講演・セミナーを通してお伝えしています。

活動実績

- 千葉市・習志野市・茂原市・松戸市いすみ市小学校、高校にて講演
- 千葉市全区保健福祉センターにて健康講座
- 千葉市ハーモニープラザにて健康講座・運動指導
- 敬愛大学にて講演
- 老人介護施設にて講演・運動指導
- 市立習志野高校バスケット部運動器機能向上専任チーム代表
- その他多数