

健康教室

～硬くなった関節を動かしましょう～



- ・骨の仕組みについて学びます。
 - ・歪まない健康な身体づくりを学びます。
 - ・特殊なバンドを使って身体の歪み、
痛みの改善を行います。
- (年齢問わずどなたでも出来る体操です)

■講師：つばさカイロプラクティック 福原 恵子氏

■日時：平成29年10月17日(火)13:30～15:00

■会場：イオンタウン館山 コミュニティホール

■定員：**先着25名(定員に達し次第締め切り)**

■注意事項：立ったまま体操を実施する為、運動しやすい服装、
運動靴、飲み物、タオルを持参の上お越しください。
申し込み時に年齢を確認させていただきます。

■申込み受付：千葉県中核地域生活支援センターひだまり

TEL 0470-28-5667

- 主催 ◆ 館山市地域包括支援センター (たてやま/なのはな/いちご)
千葉県中核地域生活支援センターひだまり
- 協力 ◆ 館山市

■講師 プロフィール
福原 恵子（ふくはら けいこ）
カイロプラクター/栄養士
日本カイロプラクティック連合会
日本栄養士会

■連絡先
つばさカイロプラクティック
〒294-0043
館山市安布里 238-2
TEL 0470-23-3626

ふくしおべんきょうかいとは？

ふくしおべんきょうかいは、福祉関係者だけでなく、地域の方々と共に福祉について勉強し、考えていける場をつくりたいという思いから、平成23年11月に生まれました。

福祉の対象は幅広く、児童・障がい・高齢などがあります。必ずしもそれぞれの分野が連携しているとは言えません。ふくしおべんきょうかいでは、福祉に関わる全ての人とのつながりを作ることを目指します。また、地域全体で福祉について考える場として、福祉関係者と地域とのつながりを大切にし、社会福祉の向上に努めます。

【最近のふくしおべんきょうかい】

第12回：フードバンクちばの活動とは？

第13回：冬場に流行する感染症

第14回：障害者差別解消法について

第15回：地域で高めよう 防災意識と近所（近助）のチカラ

第16回：今、注目のポールウォーキング

第17回：あなたの食事は大丈夫？目からウロコの健康食生活

第18回：いつまでも、住み慣れた街で暮らしたい。～超高齢社会で今すべきことは～

会場のご案内 | イオンタウン館山 専門店街（館山市八幡 545-1）

