

猫背

姿勢

歩行

腰痛

魚の目

タコ

ただ貼るだけ!

令和7年度 千代田区生涯学習 人材バンク活用講座

動きをサポート・テープケア

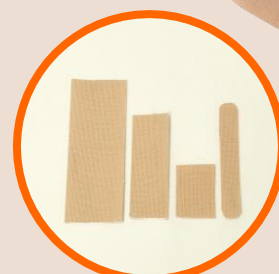
日常生活での「動きのズレ」を見つけて、テーピングでサポート。
猫背や姿勢のサポート、歩行、腰痛、足裏の魚の目やタコ等のセルフケアができます。



before



after



※テープをカットして
組み合わせて使用します。



9月18日 動きのクセをみつけよう

腹筋ケア

膝ケア

10月2日 手と足の指の使い方

足底ケア

手首ケア

指ケア

10月30日 おさらい

腹筋ケア

足底ケア

手首ケア

指ケア

膝ケア

いずれも木曜日 14:00~15:30(全3回)

申込みについて

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

定員 20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

会場 九段生涯学習館

参加費 2,300円(材料費含む)

申込み 9月5日(金)21:00までに電話・FAX・HPより九段生涯学習館へ

FAXの場合：講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/託児サービスを希望の方は、預ける子どもの氏名(ふりがな)・月齢を記載

託児 講座初回日時点で満6か月～未就学児/1名1回1,000円

9月5日(金)21:00までに申込み

受講上の注意事項

- 治療ではありません。効果の感じ方には、個人差があります。
- 参加費に含まれているテープは、講座中に使用する量のみとなります。
- 薬・磁気・チタン等の鉱物が入っておらず、テープを貼った状態のままで入浴可能です。
- 皮膚に優しい素材のテープを使用しますが、皮膚の弱い方は稀にかぶれる場合があります。
- お申込みをキャンセルされる場合、材料準備のため9月10日(水)15:00までに問合せ先まで必ずご連絡ください。
- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により講座が中止、変更となる場合があります。予めご了承ください。
- お伺いした個人情報は当講座運営の目的以外には使用しません。
- 保険に加入させていただく関係上、ご本人以外の参加はお断りします。
- 子どもの同伴はご遠慮いただいております。

体のことで気になることを
相談できる場所がありますか？



走尾 千恵美(はしお ちえみ)氏
テープケアコーチ/管理栄養士

どこに行けばいいかわからない—そんな声をたくさん聞いて、この講座をひらくことにしました。簡単にできる「テープケア」で、体の不調や動きのクセを優しくサポートするセルフケアをお伝えします。地域の実践では67%が体の変化を実感。11年間で延べ1,422人に指導してきた講師が、暮らしに役立つテープの貼り方を丁寧に紹介します。

【人材バンク活用講座とは】
人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともにサークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

お申込みは
コチラ

主催
問合せ

千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841/FAX 03-3262-7460
HP www.kudan-ll.info