

# 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出来ます。



before



after



※テープをカットして  
組み合せて使用します。



**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** あさらい

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ヶ月～未就学児／1名1回1,000円

9月5日(金)21:00までに申込み

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(はしあ 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

## 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・チタン等の鉱物は入っておらず、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。
- お問い合わせ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。

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

Tel 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](http://www.kudan-ll.info)

お申込みは  
コチラ

