

健康寿命は自分で作る。 全ては骨盤と背骨の 正しい動きから

会 場：府中市市民活動センタープラッツ
(府中市宮町1-100 ル・シーニュ 6 F 第5会議室)

日 程：2025年11月6日 (木)

※悪天候(台風・大雨・降雪・強風等)の影響により急遽、中止となる場合がございます。

時 間：10:00～11:10 (※9:40会場前集合)

対 象：おおむね50代以上

定 員：15名

持ち物：飲み物 室内履き 除菌用アルコールまたはアルコールシート

参加費：無料

参加方法：直接会場へお越しください
予約の入電は不要です

～ プログラム内容 ～

①体操教室【10:00～11:00】

肩こり、腰痛など未病といわれる症状は実は骨盤や背骨が影響していることがあります。

いきいきと活力ある毎日を過ごすために参加しませんか？

- ・正しい骨格の動きについて講義します。
- ・実際に正しい動きをゆっくり行います。

②防災減災ミニセミナー【11:00～11:10】

テーマ『災害時の公助と自助について』



【講師】

①体操教室：尾形 知加子(クイーンズ・カイロ院長)

所属団体・及び資格

- ・日本カイロプラクティック連合会 会員 ・NPO法人 日本教育諮問委員会
- ・日本成人病予防協会 健康管理士一般指導員 等

②ミニセミナー：関 海里(株式会社トラストパートナーズ)

保有資格 ・損害保険トータルプランナー

お問い合わせは下記へお電話ください

0120-738-107 (受付時間：平日10:00～16:00)

＜主催＞ 株式会社トラストパートナーズ
東京都府中市白糸台2-34-4