

なごやか市民教室のご案内 中生涯学習センター

肩こり腰痛は 自力で治す。 操体法で健康に

日時

令和6年

1月11日(木)

18日(木)

25日(木)

2月 1日(木)

8日(木)

計5回

午前10時～12時

腰痛・肩こりを手ぬぐいやバランスボールを使って、筋肉をゆるめ、延ばすことで自分で治す自力整体法を学びます。

場所：中生涯学習センター 第1・2和室

講師：樋田 惇

対象・定員：一般・12人

費用：受講料2,500円 教材費200円

初回の持ち物：バスタオル

(または普通のタオル2枚)

申込締切：12月18日(月) 必着

申込方法は裏面をご覧ください。

受講資格 市内在住・在勤・在学を問わず、15歳以上（中学生を除く）の方

申込方法 ①電子申請、②往復はがき、③窓口のいずれかでお申し込みください。

①電子申請（インターネット）

名古屋市電子申請サービスで検索

(<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>)

トップページの検索欄に**中学生涯学習センター**と入力して検索

スマートフォンで申込の場合、
右の二次元コードをご利用ください。→



②往復はがき

往信用の裏面に、①講座名②郵便番号・住所③お名前・ふりがな、年齢または学年④電話番号 をご記入のうえ、中学生涯学習センターにお送りください。

③窓口 センター窓口へお越しください。

締切 12月18日(月) 必着 ※定員を超えた場合は抽選になります。

お問い合わせ先 中学生涯学習センター
〒460-0016

名古屋市中区橘一丁目7番11号

TEL 052-321-5511

開館時間

平日・土 午前9時～午後9時

日・祝 午前9時～午後5時

休館日 第2火曜日・第4月曜日

ただし、7月～11月の第4月曜日は
自主開館（午前9時～午後5時）



〈交通案内〉

地下鉄鶴舞線・名城線「上前津」駅下車、6番出口から南へ250m、
下前津交差点を西へ50m