

肩こりのための ツボとストレッチ

東洋医学をベースにした"肩こり"対策！！
簡単な動きから、今のあなたにあったツボ（経穴）や
経絡をみつけて ストレッチ等のケア方法を紹介します。

2017年 8月 6日(日)10:00~12:00
10月14日(土) 各10名 無料

※ 全日、同じ内容で開催します。

申込期限：8月開催 7月21日 / 10月開催 9月29日必着

●必要事項(①~⑥)をメールまたは郵送でお送り下さい●

- ① 講座名 ② 氏名(ふりがな)・性別・年齢 ③ 郵便番号・住所・電話番号
④ 勤務先 ⑤ メールアドレス ⑥ 講座を知った場所(きっかけ)

【メール】 gidaikoza@ad.tsukuba-tech.ac.jp

【郵送】〒305-8520 つくば市天久保4-3-15 筑波技術大学 企画課企画・広報係
※住所と氏名を記した返信用封筒(長3型封筒)と92円切手を同封して下さい。

会場

BiViつくば2階

つくば総合インフォメーションセンター
交流サロン

つくばセンター・ターミナルビル『BiViつくば』内



『肩こりのためのツボとストレッチ』申込用紙

受講希望日(○を付ける) 8月6日(日) / 10月14日(土)

(ふりがな)

氏 名 _____
※ ふりがなも忘れずにご記入ください。

年 齢 _____ 歳 男 ・ 女 (○を付ける)

住 所 〒 _____

電話番号 _____

職業(勤務先) _____

メールアドレス _____

講座を知った場所 _____
(きっかけ)

必要なサポート _____

※ 提出していただいた個人情報は、受講者決定の通知及び公開講座の案内の送付にのみ使用いたします。