



令和 8 年度高台協働センター学習成果活用事業講座

姿勢を整えてずっと元気に

～体の歪みは不調のカギ～

健康で元気に生活をするうえで姿勢はとても大切です。体の歪みを解消しキレイな姿勢でいられるよう、カイロプラクティックによる姿勢改善をしてみませんか。

全 2 回の講座を通じて体全体のバランスを整えて不調を改善。ずっと元気に過ごせる姿勢を目指しましょう!!

【日 時】 全 2 回 10 月 14 日 (水)、10 月 28 日 (水)
9:30～11:00

【場 所】 高台協働センター 和室 1、2

【講 師】 植平旭騎 先生(植平カイロプラクティック)

【定 員】 10 人

【対 象】 地域住民

【費 用】 無料

【持ち物】 無し

↑
キレイな姿勢で歪み解消
↓**お申込み期限：9月25日(金) 17:00まで**

【お申込み方法】下記のいずれかの方法でお申込みください。

- ①高台協働センター窓口またはお電話 ☎ 472-1468
9:00～17:00 (日曜日・祝日を除く)
- ②右のQRを読み込みのうえフォームへ入力し送信 →
定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
※当選した方のみ 9月30日(水) 正午以降に電話連絡します。



【その他】

- 講座で撮影した写真を浜松市のHP等に掲載する事がありますのでご了承ください。
- 講師・協働センターの都合により日程・内容などを変更する場合があります。
- 当日体調不良の場合には、ご連絡のうえ、ご出席をご遠慮ください。

アドラー心理学を学ぼう

フロイトやユングと並ぶ心理学の巨人「アドラー」。彼の著書「嫌われる勇気」が日本で100万部を超えるベストセラーとなったことで、ご存じの方も多いと思います。

誰でも他人から嫌われたくないし、かといってすべての人に好かれるのは難しく、皆さんもそうした悩みを抱えている一人なのではないでしょうか。

そんな人間関係の悩みを解決するヒント、心の処方箋として「アドラー心理学」を学んでみませんか。この機会に人間関係の在り方を考えてみましょう!!

【日 時】 10月15日(木) 10:00~12:00

【場 所】 高台協働センター 講座室

【講 師】 小杉俊雄 先生(認定心理士)

【定 員】 15人

【対 象】 地域住民

【費 用】 無料

【持ち物】 筆記用具

私がアルフレッド・アドラーです。



お申込み期限：9月25日(金) 17:00まで

【お申込み方法】下記のいずれかの方法でお申込みください。

- ①高台協働センター窓口またはお電話 ☎ 472-1468
9:00~17:00 (日曜日・祝日を除く)
- ②右のQRを読み込みのうえフォームへ入力し送信 ➡
定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
※当選した方のみ 10月1日(木) 正午以降に電話連絡します。



【その他】

- 講座で撮影した写真を浜松市のHP等に掲載する事がありますのでご了承ください。
- 講師・協働センターの都合により日程・内容などを変更する場合があります。
- 当日体調不良の場合には、ご連絡のうえ、ご出席をご遠慮ください。