

2012年2月26日(日)  
機能改善体操  
C級講習会



ちびボールを使った機能改善体操です！

●機能改善体操って？●

日々の活動や日常生活を送る中で生じた身体への負担や骨格の歪み、筋肉のアンバランスをエクササイズという運動を通して本来の自然な状態に戻して心身ともに健康を取り戻していくためのプログラムのことをいいます。

●講習会では以下のことを勉強します●

一般の方までもが自宅や職場でできる機能改善体操を習得し実践できる内容の講習会です。

- ・機能改善体操の考え方
- ・姿勢のチェック
- ・誰もがこなせる機能改善体操の紹介

●開催日 2012年2月26日(日) 10:00~17:00 ※休憩1時間含む

●受講費用(税込)

新規受講者: 12,600円 ※テキスト代・ボール代込み

再受講者(協会登録員): 9,840円

再受講者(一般): 10,800円

~再受講の方へ~

・C級講習会テキストとボールを必ずご持参下さい

・新しくテキストまたはボールの購入の場合は、それぞれ1,050円(税込)がかかります

●定員: 8名(先着順) ※人気の講習会ですので、お申込はお早めに!

●担当講師: 岡田 菜央 ・ 玉川 純子

●持ち物: 動ける服装, 筆記用具, スポーツタオル

●会場: Studio five 'f' (<http://www.five-f.jp/>)

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町4丁561-8

TEL: 072-253-1757

※当日の緊急連絡先: 090-5116-1395 (玉川)

【会場案内図】



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもす駅6番出口より徒歩6分

※駐車場はございません。お車でお越しの方は310号線沿い、または駅周辺の駐車場をご利用願います。

●健康づくりに関する情報提供も行っています！●

講習会のご案内や活動内容をお届けしています。

(ホームページ・メール配信・ブログ・メールマガジン定期的なダイレクトメールなど)

●講習会当日は協会推奨商品の物販販売も行います！

チビボール, 筋肉Tシャツ, 骨Tシャツ, 機能改善体操 DVD

いきいき・のびのび健康づくり協会の活動について詳しくお知りになりたい方は  
協会HP (<http://www.ikinobi.org>) にアクセスして下さい。

<申込方法 ①電話申込>

(1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねますので、ご注意下さい

● 協会事務局携帯：090-6555-2129

(月・火・金曜 ⇒10:00~18:00/水・木曜 ⇒13:00~18:00)

● 玉川携帯：090-5116-1395(終日)

(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)をお送り下さい

(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

(1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、もしくはこちらのQRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい

(2) 当協会から、確認の返信メールをお送りします

※申込完了は返信メールが届いてからとなります

※営業時間外に届いたメールに関しては、返信が遅れる場合がございます

(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



●振込先：三菱東京UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通：4730531 NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会

## 機能改善体操C級講習会受講申込書(2012年2月26日)

〔フリカナ〕 〔氏名〕  (男・女)	<input type="checkbox"/> 新規受講 <input type="checkbox"/> 再受講(協会登録員) (No.:N— ) <input type="checkbox"/> 再受講(一般) <input type="checkbox"/> テキスト・ボール購入希望
〔生年月日〕西暦でご記入下さい 年 月 日 満 歳	
〔住所〕〒 —	
〔連絡先〕(自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)
〔振込み日〕 月 日( )	銀行 支店から 円振込みます

●振り込まれた受講料は、ご返金できませんので予めご了承下さい。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

●皆様の個人情報に関しましては、個人情報保護法の規定に従います。上記の講習会のみに関する以外は外部に提供することはありません。

**FAX番号 ⇒ 072-253-1757まで!**