

体験セミナーは、自宅やオフィスなど、どこでもかんたんにできる体操です。  
腰痛 肩凝り・肩痛 膝痛・股関節痛がお悩みの方、是非この体験セミナーを受けて、解消しましょう!

# 機能改善体操セミナー

2014年9月23日 (火・祝)

担当：梅本 道代

- ①腰痛改善編 12:00~14:00
  - ②肩凝り改善編 14:15~16:15
  - ③膝・股関節痛改善編 16:30~18:30
- 定員:各8名



※体験セミナーを全て受講すると、『機能改善体操普及員』認定登録が可能です。その際、当協会の登録員になって頂くことが条件となります。(登録料5,400円)

受講料：①~③各講座 4,320円 (税込)

持参物：動きやすい服装、筆記用具

会場：Studio five 'f'

TEL.072-253-1757

大阪府堺市中百舌鳥町4丁561-8

<http://www.five-f.jp/>

## <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

- 協会事務局携帯 :090-6555-2129 (月・火・水・金曜 ⇒10:00~18:00/木曜 ⇒13:00~18:00)
- 当日の連絡先 : 080-1439-7064 (担当講師:梅本)

(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、又は右側の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) 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は、返信が遅れることがございます

(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 特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

## 機能改善体操セミナー受講申込書 (2014年9月23日開催)

〔フリカナ〕		<input type="checkbox"/> ①腰痛改善編 12:00~14:00
〔氏名〕 (男・女)		<input type="checkbox"/> ②肩こり改善編 14:15~16:15
		<input type="checkbox"/> ③膝・股関節痛改善編 16:30~18:30
〔生年月日〕 西暦でご記入ください	年 月 日	(満 歳)
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)	
(携帯)	(MAIL)	

- 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。

**FAX番号⇒072-253-1757まで!**