

機能改善体操セミナー

2016年3月20日（日） 9時～受付

- ① 腰痛改善編 9:15～11:15
 ② 肩こり改善編 12:15～14:15
 ③ 膝・股関節痛改善編 14:30～16:30



定員：各30名

腰痛・肩こり・膝、股関節痛をお持ちの方へ！

もう治らないと諦めてはいませんか？これらは運動によって自分で改善することができます。その方法を学んでみませんか？そしてその方法を他の人に指導してみたいと思いませんか？健康維持や介護予防にもお役立て下さい。

【担当】岩木 博美 いきいき・のびのび健康づくり協会講師
正看護師 健康運動指導士

【料金】各講座 4,320円（税込）

【持参物】動きやすい服装、筆記用具

【会場】サンライフ岐阜 岐阜市長良1029番地3 TEL:058-233-9321

①～③を全て受講されますと、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会『機能改善体操普及員』登録が可能です。その際、協会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）

【お申込/お問合せ】

- お申込用紙にご記入の上、FAXにてお送りください。FAXかメールにて 受付完了のご連絡を差し上げます。受付完了案内が届いてから受講料をお振込み下さい。※申込受付から1週間以内
- 下記メールに、申込用紙の内容をお送りいただいても結構です。

【主催】サンライトフィットネス

岩木 博美 TEL:090-9937-6030

岐阜市椿洞425-96

お気軽にお問合せ下さい！！

【振込先】 ゆうちよ銀行 店番248 記号 12400 番号 16551481 岩木 博美

フリガナ		生年月日	
お名前		19	年 月 日
ご住所	〒 -		
自宅TEL		携帯TEL	
メールアドレス			
ご職業（任意）			
ご希望のセミナー	7/19 ①腰	②肩	③膝・股
			入金予定日 月 日

FAX番号 ⇒ 058-297-3196まで

Mail : iwaki91216@yahoo.co.jp