

2月7日(日) / 4月24日(日) 開催!

腰痛, 肩こり, 膝痛解消 機能改善体操普及員セミナー



“3軽エクササイズ” 気軽&身軽&手軽にできる体操



- ・肩こり, 腰痛, 膝痛から逃れなくて、**薬**ばかりに頼っていませんか?
- ・もう年だから治らない…と自分で**決めつけて**いませんか?
- ・運動が面倒くさい…と**後回し**にいませんか?

腰痛・肩こり・膝痛は**自分で**解消することができるのです!
“3軽エクササイズ” 気軽に! 身軽に! 手軽に! できる体操
楽に心地よく行える体操
すぐに覚えられる体操

こんなに辛い腰痛が...

■開催日: 2月7日(日) / 4月24日(日)
※両日共、同様の時間と内容です。会場が異なります。

■参加費用: 1講座につき ¥4,320 円(税込)

- ①腰痛解消体操⇒10:00~12:00
- ②肩こり解消体操⇒13:00~15:00
- ③膝痛解消体操⇒15:15~17:15

体操を続けて腰痛解消!
できました!



アットホームな雰囲気で
楽しみながら学べます!



■開催場所

◎2月7日(日) Studio five 'f'
Tel&Fax: 072-253-1757
<http://www.five-f.jp/>
〒591-8023
大阪府堺市北区中百舌鳥町4丁561-8



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅
6番出口より徒歩6分

◎4月24日(日) からだの学舎Re-fit
Tel&Fax: 072-260-4085
<http://karadanomanabiya.com/>
〒591-8023
大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2
中百舌鳥ビル2F



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅
6番出口より徒歩4分

■ 申込み方法 ■

①専用サイトにアクセス

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会
http://www.ikinobi.org/

検索



①申込フォームに
必要な情報を入力

②セミナー詳細メールを
送ります

※1週間経っても届かない場合は
協会事務局にご連絡を下さい。

QRコードからもOK！

②お電話からTEL受付時間：月～金 10:00～16:00
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会事務局
TEL&FAX 072-253-1757

①申込用紙に
必要な情報を入力

②協会事務局にFAX

③受講料をお振込み ※申込受付後から2週間以内

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

■ 機能改善体操普及員セミナー（2月7日/4月24日）参加申込書:大阪会場 ■

〔フリカナ〕	☐ 2月7日（日）	☐ ①腰痛解消編 10：00～12：00
〔氏名〕 (男・女)	☐ 4月24日（日）	☐ ②肩こり解消編 13：00～15：00
		☐ ③膝痛改善編 15：15～17：15
〔生年月日〕 西暦 年 月 日 (満 歳)		
〔住所〕 〒		
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)	
(携帯)	(MAIL) PC又は携帯	

●振り込まれた受講料は、ご返金を致しかねますことご了承下さい。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。