

機能改善体操セミナー in 伊那

～身軽・気軽・手軽にできる簡単体操!! 3軽エクササイズ®で身体すっきり!!～



開催日：2016年7月18日（月曜日・祝日）

- | | |
|---|---|
| <p>① 肩凝り改善編 10:00～12:00</p> <p>② 腰痛改善編 13:00～15:00</p> <p>③ 膝・股関節痛改善編 15:30～17:30</p> | <p>【受講料】 ①～③各講座 4,320円（税込）</p> <p>【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装</p> <p>【講師】 梅村 和代（アイスク 派遣事業企画部） 林部 美代子（NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 理事）</p> <p>【会場】 テルメリゾートINA 〒399-4431 伊那市西春近 2870-1 TEL (0265) 76-3000</p> <p>定員：各15名</p> |
|---|---|

「機能改善体操」・・・いつでも、どこでも、誰にでも簡単に実施できる体操。身体の凝りやゆがみをほぐし、本来の自然な状態に戻していくことを目的としています。
自身の健康づくりに、また周りの方の健康づくりや介護予防、サークルなどでも活用できます。

①～③体操セミナーを全て受講されると、『機能改善体操普及員』認定登録が可能になります。

* 詳細はNPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会ホームページにてご確認ください。

<http://www.ikinobi.org>

【お申し込み方法】

- ①受講申込書に必要事項を記入の上、
FAXまたはEメールにてお申し込みください。
こちらから申込み完了の返信をさせていただきます。
<FAX> 0265-52-6157
<Eメール> hana-mao@nifty.com
- ②受講料をお振込み下さい *お申込から1週間以内
振込先：ゆうちょ銀行 記号 11180 番号 33552411
ウムラ 加`ヨ
*ゆうちょ銀行以外からのお振込みの場合
【店名】 一一八 読み 仔仔ハチ 【店番】 118
【預金種目】 普通預金 【口座番号】 3355241

機能改善体操セミナー受講申込書（2016年7月18日開催）

| | |
|----------------------------------|--|
| [フリガナ] | * □にチェックを入れてください |
| [氏 名] (男 ・ 女) | <input type="checkbox"/> ①肩凝り改善編 <input type="checkbox"/> ②腰痛改善編 <input type="checkbox"/> ③膝・股関節痛改善編 |
| [生年月日] 西暦でご記入ください 年 月 日 (満 歳) | ●受講料合計金額 _____ 円 ●受講料入金予定日 _____ 月 _____ 日 |
| [連絡先] (自宅) | (FAX) |
| (携帯) | (メール) |

●お振込み後のキャンセルにつきましては、ご返金致しかねますのでご了承ください。

●ご本人が参加できない場合は、代理人をたてられることをお勧めします。