

機能改善体操セミナー I N 長野



～手軽・身軽・気軽 3軽エクササイズ® 自分の手でからだを磨く簡単な体操～



誰もが楽しくできるかんたん体操！

腰痛・膝痛・肩凝り改善・姿勢改善・からだの疲れを取り除くボディケアはここにあります。

ボールを使用したほぐし体操や、健やかな呼吸法、スムーズなからだの使い方を学び、日常の習慣へと役立つことができるようになります。

ご自身の健康づくりのために、また周りの方々や地域サークル・介護予防体操などに活用できます。

開催日：2016年6月26日（日曜日）

- ① 10:00～12:00 腰痛改善編
- ② 13:00～15:00 膝痛・股関節痛改善編
- ③ 15:15～17:15 肩凝り改善編 【各講座定員20名】

【受講料】 ①～③各講座 4,320円（税込）

【場所】 ほほ笑み介護支援センター

【お持物】 動きやすい服装・筆記用具

シニア運動施設&機能訓練型デイサービス

【講師】 林部 美代子（当協会 理事）

『フィットネスライフ南長野』

梅村 和代（健康運動指導士）

〒388-8019 長野市篠ノ井杵淵字碓159 駐車場有

TEL: 026-214-9920

【お申込み方法】

①受講申込書に必要事項を記入の上、FAXもしくはEメールよりお申込みください

こちらから申込完了の返信をさせていただきます

〈FAX〉 026-266-0655

〈Eメール〉 chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp

②お申込後 1週間以内に、受講料を銀行振込にてお支払下さい

【振込先】

ゆうちょ銀行 記号 11120 番号 6802451

特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 長野支部

* ゆうちょ銀行以外からのお振込の場合

【店名】 一一八 読み 仔仔八 【店番】 118

【預金種目】 普通預金 【口座番号】 0680245

【お問い合わせ】 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 長野支部 林部⇒090-2974-5527

FAX番号⇒026-266-0655

①～③体操セミナーを全て受講された方は『機能改善体操普及員』として認定資格が取得されます。その際、当協会の協会登録員となって頂くことが条件となります。

●協会登録員特典あり / 更新・年会費制度はありません。
(協会登録料5,400円)



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

機能改善体操セミナー I N 長野 受講申込書

申込み日 月 日

〔フリカナ〕	* □の中に印をご記入ください
〔氏名〕	<input type="checkbox"/> ① 腰痛改善編 <input type="checkbox"/> ② 膝痛・股関節痛改善編 <input type="checkbox"/> ③ 肩凝り改善編
〔性別〕 (男・女)	
〔生年月日〕 西暦でご記入下さい	●受講料合計金額 合計
年 月 日 (満 歳)	●受講料入金予定日 月 日
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)

●お振込み後のキャンセルについて ご返金を致しかねますことをご了承ください。

●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。