

機能改善体操セミナー IN 東京

腰痛・膝痛・肩こりをあきらめていませんか？身体を機能的な状態にするための誰でもできる簡単な体操「**身軽・気軽・手軽 3軽エクササイズ®**」の習得を目的としたセミナーです。腰痛・膝痛・肩こりの改善・姿勢改善・呼吸改善などセルフケアを学ぶチャンスです！

- 2016年9月25日(日) 定員各16名
- ①腰痛改善編 10:30～12:30
 - ②肩こり改善編 13:30～15:30
 - ③膝・股関節痛改善編 15:45～17:45

特定非営利活動法人
いきいき・のびのび健康づくり協会
東京支部 講師・サポートスタッフ

受講料：各講座 4,320円(税込)
持ち物：動きやすい服装、筆記用具
会場：SIN STUDIO
〒151-0053

東京都渋谷区代々木3丁目14番1号 笠原ビルB1F
(最寄駅：新宿駅 徒歩10分 南口から文化学園大学方面)



茂木伸江
健康運動指導士



菅野博美
介護予防運動指導員



大井嘉七美
健康運動指導士
介護予防運動指導員



※このセミナーの受講後、「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) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/>

◆申込方法

①申し込み用紙に記入の上、FAX、またはメールにてお申し込みをください。
こちらから申し込み完了の返信をさせていただきます。

FAX: 03-6478-0885 e-mail: h_nobue@d1.dion.ne.jp

②申し込みが完了しましたら、1週間以内に受講料を下記の口座へお振込みください。

□郵便局からのお振込み ゆうちょ銀行 記号10190 番号83050801 モギ ノブエ

□他の金融機関からの
お振込み ゆうちょ銀行 店番018 普通預金8305080 モギ ノブエ

◆お問い合わせ : 090-8215-6877 茂木 090-2636-3682 菅野 まで

フリガナ	受講される講座にチェックをお願いします。 2016年9月25日		
氏名 (男・女)	<input type="checkbox"/> ①腰痛改善編	10:30～	
	<input type="checkbox"/> ②肩こり改善編	13:30～	
	<input type="checkbox"/> ③膝・股関節改善編	15:45～	
住所: 〒			
生年月日 西暦でご記入ください	年	月	日 (満 歳)
昼間連絡がとれる連絡先			
このセミナーはどこで知りましたか？			
●	受講料入金予定日	2015 年	月 日 ●

※振り込まれた受講料は、ご返金できません。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。