

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 있습니다。

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】**
- ① 9月 2日(金) 18:30~20:30 肩凝り改善編
 - ② 9月12日(月) 18:30~20:30 腰痛改善編
 - ③ 9月26日(月) 18:30~20:30 膝痛・股関節痛改善編
- 【@各講座定員20名 遂行人数3名様】

【受講料】 ①～③各講座 4,320円 (税込)

【お持物】 動きやすい服装・筆記用具

【講師】 林部 美代子 (当協会 理事)

【場所】 ほほ笑み介護支援センター
シニア運動施設&機能訓練型デイサービス
『フィットネスライフ南長野』

〒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】 一八 読み 仔伊好 【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

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>

FAX番号⇒026-266-0655

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〕 〔性別〕 (男 ・ 女)	<input type="checkbox"/> ① 9/2(金) 肩凝り改善 <input type="checkbox"/> ② 9/12(月) 腰痛改善 <input type="checkbox"/> ③ 9/26(月) 膝痛・股関節痛改善
〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日 (満 歳)	●受講料合計金額 合計 ●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。