

愛知県開催！！

機能改善体操入門セミナー ～3軽エクササイズ®～

腰痛・肩こり・膝、股関節痛の痛みを解消する方法を学びます。
身軽・気軽・手軽にできるエクササイズを習得し、周りの方にも
伝える事ができるようになるセミナーです。
介護予防、サークル活動など幅広く活用することができます。

【内容】

9月24日(土)

14:30～16:30

腰痛改善体操

9月25日(日)

13:00～15:00

肩こり改善体操

9月25日(日)

15:30～17:30

膝・股関節痛改善
体操

※このセミナーを全て受講すると、「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いただくことが条件となります。(登録料:5,400円)
詳細・方法は、当日の諸連絡の際に詳しくご説明させていただきます。



いきいき・のびのび
健康づくり協会

担当 尾陰 由美子/梅本 道代

費用 各講座¥4,320円(税込)

持ち物 筆記用具・タオル

会場 ロイヤルスポーツクラブ2

〒444-0201 岡崎市上和田町字森崎45
TEL:0564-59-0055

“気軽に、
“身軽に、
“手軽に、
自宅でもできる簡単な
体操です！



共催:公益社団法人日本フィットネス協会

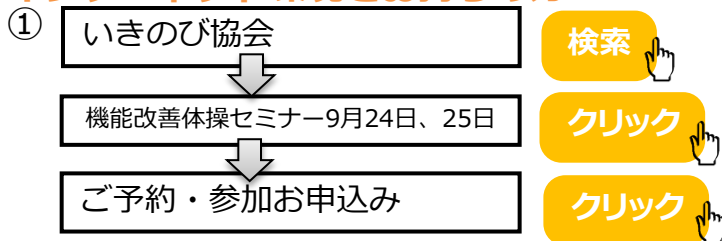


公益社団法人

日本フィットネス協会

<申込方法>

■インターネット環境をお持ちの方



- ②  受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

■インターネット環境をお持ちでない方

- ①  **072-253-1757** 協会事務局までお電話下さい
- ②  **072-253-1757** F A Xにて申込用紙お送り下さい
- ③  受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

【事務局営業】 平日 **10:00～16:00** ※留守番電話での受付は致しかねます

【振込先】 ●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

 ⇒ **072-253-1757** 申込日 年 月 日
機能改善体操セミナー 受講申込書

〔フリカナ〕	〔性別〕 (男・女)
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日 (満 歳)
〔住所〕 〒 -	
〔連絡先〕 自宅：	携帯番号：
FAX：	アドレス：
〔区分〕 ☐ 一般 ☐ 当協会登録員	

〔受講講座〕※該当する□に✓印をつけて下さい

- ☐ 腰痛改善体操
- ☐ 肩こり改善体操
- ☐ 膝・股関節痛改善体操

〔お振込みについて〕※必ずご記入下さい

お振込日	月	日
受講料	円	

●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。

●銀行振込の際の明細書をもって、領収証とさせていただきます。