

機能改善体操セミナー

～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】

10:00～12:00

腰痛改善体操

12:30～14:30

肩こり改善体操

14:45～16:45

膝・股関節痛
改善体操

16:45～17:00

諸連絡

※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。



日程 2016年11月3日（木・祝）

【会場のご案内】

担当 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 からだの学舎Re-fit

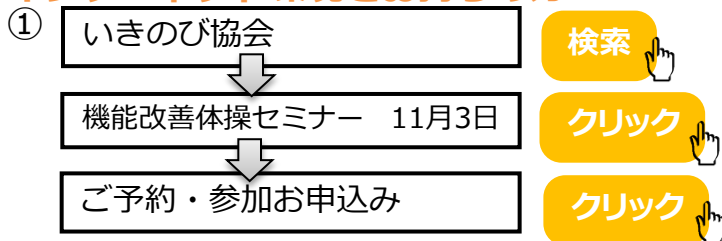
〒591-8023大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁目764-2中百舌鳥ビル2階

TEL: 072-260-4085



<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

- ☐ 10:00～12:00 腰痛改善体操
- ☐ 12:30～14:30 肩こり改善体操
- ☐ 14:45～17:00 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。