

肩軽

# 3軽エクササイズ 「腰軽」「肩軽」「膝軽」

## 機能改善体操セミナー IN 伊那

膝軽

開催日：2016年12月18日（日）

- ① 腰痛改善編 10:15～12:15
- ② 肩凝り改善編 13:15～15:15
- ③ 膝・股関節痛改善編 15:30～17:30

定員：各15名

【受講料】①～③各講座 4,320円（税込）

【持ち物】筆記用具、動きやすい服装

【講師】梅村 和代（アイスク 派遣事業企画部）  
林部 美代子（NPO法人いきいき・のびのび健康づくり  
協会 理事）

【会場】テルメリゾートINA

〒399-4431 伊那市西春近 2870-1 TEL(0265)76-3000

「機能改善体操」・・・いつでも、どこでも、誰に  
でも簡単に実施できる体操。身体の凝りやゆがみを  
ほぐし、本来の自然な状態に戻していくことを目的  
としています。  
自身の健康づくりに、また周りの方の健康づくりや  
介護予防、サークルなどでも活用できます。



### 【お申し込み方法】

- ①受講申込書に必要事項を記入の上、  
FAXまたはEメールにてお申し込みください。  
こちらから申込み完了の返信をさせていただきます。  
<FAX> 0265-52-6157  
<Eメール> [hana-mao@nifty.com](mailto:hana-mao@nifty.com)
- ②受講料をお振込み下さい \*お申込から1週間以内  
振込先：ゆうちょ銀行 記号 11180 番号 33552411  
ウムラ カゴヨ  
\*ゆうちょ銀行以外からのお振込みの場合  
【店名】 一一八 読み 仔仔ハチ 【店番】 118  
【預金種目】 普通預金 【口座番号】 3355241

- ①～③体操セミナーを全て受講されると、『機能改善  
体操普及員』認定登録が可能になります。  
\*詳細はNPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会  
ホームページにてご確認ください。  
<http://www.ikinobi.org>

### 機能改善体操セミナー受講申込書（2016年12月18日開催）

[フリガナ]	* □にチェックを入れてください
[氏名]  (男・女)	<input type="checkbox"/> ①腰痛改善編 <input type="checkbox"/> ②肩凝り改善編 <input type="checkbox"/> ③膝・股関節痛改善編
[生年月日] 西暦でご記入ください 年 月 日 (満 歳)	●受講料合計金額 _____ 円 ●受講料入金予定日 _____ 月 _____ 日
[連絡先] 住所 〒 _____	(メール)
[電話] (自宅) _____	(FAX) _____ (携帯) _____

- お振込み後のキャンセルにつきましては、ご返金致しかねますのでご了承ください。
- ご本人が参加できない場合は、代理人をたてられることをお勧めします。