

2017年愛媛県で開催！！

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。

【開催日】 2017年2月5日(日)

11:00～13:00

腰軽編
(腰痛解消編)

13:30～15:30

肩軽編
(肩こり解消編)

15:45～17:45

膝軽編
(膝・股関節痛解消編)

※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 梅本 道代

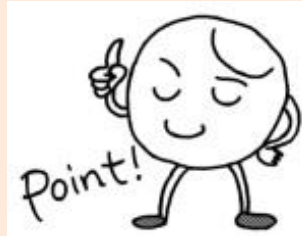
費用 各講座¥4,320円(税込)
※当日直接ご入金は、4,860円(税込)

持ち物 筆記用具・タオル

会場 ココナツウェルネスクラブ朝生田
<http://the-coconut.jp/asoda/>

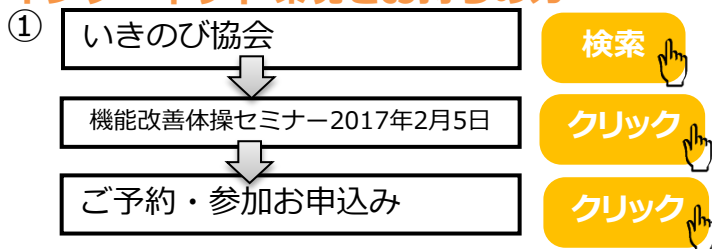
〒790-0952 愛媛県松山市朝生田町6-5-31
TEL:089-945-5572

“気軽に”
“身軽に”
“手軽に”
自宅でもできる簡単な
体操です！



<申込方法>

■インターネット環境をお持ちの方



- ② **銀行振込** 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 **銀行振込** 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（3軽エクササイズ®）受講申込書（2017年2月5日）愛媛県会場

〔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

〔お振込みについて〕※必ずご記入下さい

- ☐ 腰軽編 (腰痛解消編)
- ☐ 肩軽編 (肩こり解消編)
- ☐ 膝軽編 (膝・股関節痛解消編)

お振込日	月	日
受講料	円	

- 当日、直接ご入金の場合は、受講料にプラス540円を頂きます。(4,320円+540円=4,860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。