



# 機能改善体操入門セミナー ～3軽エクササイズ®～

2017年4月9日(日) サンメッセ香川小会議室3

①肩こり改善編

10:30～12:00

②腰痛改善編

13:00～14:30

③膝・股関節痛改善編

15:00～16:30



機能改善体操とは、肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛などの予防やケアを、どこでも簡単にできる体操です。ご自宅や職場、サークル等でのご自身や周りの方へ、健康維持や介護予防にお役立て下さい！

体験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頂くことが条件となります。(登録料5,400円)

日本フィットネス協会 GFI教育単位付与  
全ての講座を受講の方 (4.5pt)

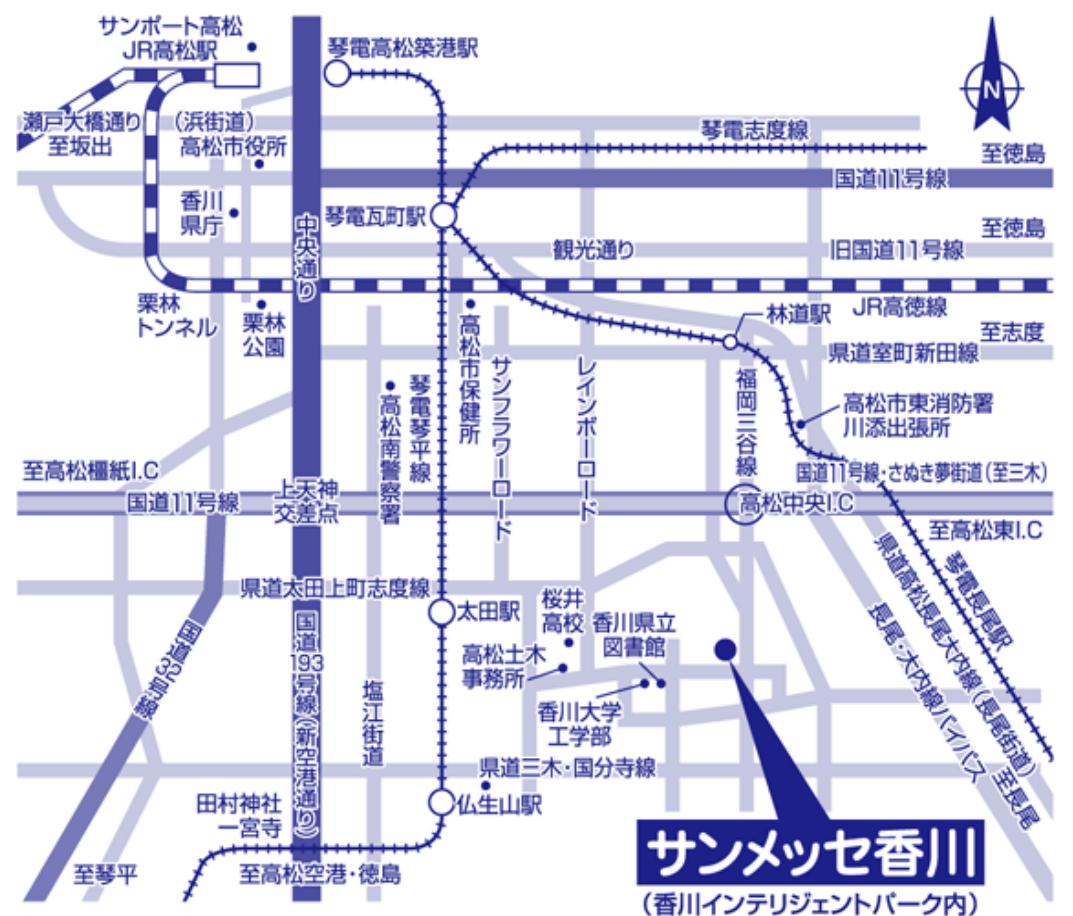
【受講料】①②③ 各講座4320円  
(税込、テキスト代込)

【定員】各10名

【担当】石井 誠  
健康運動指導士  
こころ・からだ・すこやか体操企画代表  
いきいき・のびのび健康づくり協会講師

【必要なもの】  
動きやすい服装、筆記用具、タオル、  
ヨガマットまたは大きめのバスタオル

【会場】サンメッセ香川 小会議室3  
香川県高松市林町2217-1  
TEL .087-869-3333



## 【申し込み方法】

①電話・Eメール・ホームページにて受付します

TEL 090-5974-6685(不在時は留守電対応)

Eメール [ishii@sukoyaka-taiso.com](mailto:ishii@sukoyaka-taiso.com)

HP すこやか体操企画 で検索

折り返し受付確認のご連絡を差し上げます

②その後下記の内容をFAX⇒ご入金ください

## 【振込先】

ゆうちょ銀行 四三八(ヨンサンハチ)店

(普) 5960913 イシイマコト

(ゆうちょ銀行からの振り込みの場合)

14360-59609131

●お申込み後1週間以内にお振込みください。振込み手数料は各自でご負担願います。

●キャンセルの際にはお電話にてご連絡ください。

●納入いただいた参加費は一切返金できませんので予めご了承ください。

●領収書は【振込票兼領収書】にて代用させていただきます。

お申込み講座 (チェックをお入れください)	<input type="checkbox"/> 肩こり改善編 <input type="checkbox"/> 腰痛改善編 <input type="checkbox"/> 膝・股関節痛改善編	(4320円) (4320円) (4320円)
フリガナ	ご職業	
お名前	生年月日	年 月 日
ご住所	〒	入金予定日 月 日
連絡先 TEL	ご自宅 携帯	メールアドレス @

**FAX 0798-77-3626** (ホームページからのお申込はFAX不要!)

◆申込用紙に記載された個人情報は ころろ・からだ・すこやか体操企画主催 各種セミナー・養成コースに関するお電話やダイレクトメール送付などのために利用いたします。

【問い合わせ先】 ころろ・からだ・すこやか体操企画 石井まで

TEL 090-5974-6685 mail [ishii@sukoyaka-taiso.com](mailto:ishii@sukoyaka-taiso.com)

HP <http://www.sukoyaka-taiso.com>

新しい刺激を加え身体を動かしながら脳を活性化!!

シナプソロジー普及員養成講座

4月8日(土) 14:30~16:00 サンメッセ香川にて

詳しくはころろ・からだ・すこやか体操企画ホームページをご覧ください