

# 機能改善体操セミナー

～3軽エクササイズ～

2017年4月22日（土）9時～受付

- ① 腰痛改善編 9:30～11:00
- ② 肩こり改善編 11:15～12:45
- ③ 膝・股関節痛改善編 13:30～15:00



定員：各30名

## 腰痛・肩こり・膝、股関節痛をお持ちの方へ！

これら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出来るようになるセミナーです。健康維持や介護予防・サークル活動にもお役立て下さい。

【担当】岩木 博美 いきいき・のびのび健康づくり協会講師  
正看護師 健康運動指導士



【料金】各講座 4,320円（税込）

【持参物】動きやすい服装、筆記用具、昼食、タオル

【会場】海津市総合福祉会館「ひまわり」岐阜県海津市海津町高須517-1 TEL:0584-52-1200

①～③を全て受講されますと、『機能改善体操普及員』認定登録が可能です。その際、協会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）詳細・方法は当日の諸連絡の際に詳しく説明させていただきます。

### 【お申込/お問合せ】

- お申込用紙にご記入の上、FAXにてお送りください。FAXかメールにて 受付完了のご連絡を差し上げます。受付完了案内が届いてから受講料をお振込み下さい。※申込受付から1週間以内
- 下記メールに、申込用紙の内容をお送りいただいても結構です。

【主催】株式会社サンライトフィットネス

TEL:090-9937-6030

岐阜市椿洞425-96

お気軽にお問合せ下さい！！

【振込先1】ゆうちょ銀行店番248記号12420番号 30662471 (株)サンライトフィットネス

【振込先2】三菱東京UFJ銀行 岐阜支店 普通 番号 0396774 (株)サンライトフィットネス

|          |            |              |
|----------|------------|--------------|
| フリガナ     |            | 生年月日         |
| お名前      |            | 19 年 月 日     |
| ご住所      | 〒 -        |              |
| 自宅TEL    | 携帯TEL      |              |
| メールアドレス  |            |              |
| ご職業（任意）  |            |              |
| ご希望のセミナー | ①腰 ②肩 ③膝・股 | 入金予定日<br>月 日 |

FAX番号 ⇒ 058-297-3196まで

Mail : iwaki91216@yahoo.co.jp