



## ボディキネシス（機能改善体操）入門セミナー 3軽エクササイズ@IN長野



- 手軽に気軽に腰痛・膝痛・肩凝りの解消や予防の方法を学び、からだの身軽さ（姿勢改善・呼吸の改善）とスムーズなからだの使い方を習得し、日常生活習慣へと役立つことを目指します。
- 5つのエクササイズは、サークルや公共施設などの身近な場面で大いに活用できます。



- 【日時】 ① 5月13日(土) 膝・股関節痛改善のために  
② 5月20日(土) 肩痛改善のために  
③ 5月27日(土) 腰痛改善のために

各時間：14:00～15:30（参加定員：各12名） \*遂行人数3名様

【受講料】 ①～③各講座 4,320円（税込）

【場所】 社会福祉法人 博悠会

【お持物】 動きやすい服装・筆記用具

『Smailセンター フランセーズ悠よしだ』

【講師】 林部 美代子（当協会 理事）

〒381-0043 長野市吉田4-19-3 駐車場有

TEL：026-258-7020

### 【お申込み方法】

①お電話でのお申込みの方

〈TEL〉 (090)2974-5527 長野支部までお申し込みください。

\*留守番電話にメッセージを添えていただきましたら、折り返しこちらからご連絡致します。

②FAXの方は、受講申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。

こちらから申込完了の返信をさせていただきます

〈FAX〉 (026)266-0655

③Eメールの方は、件名「ボディキネシスセミナー」氏名・性別・生年月日・ご住所・ご連絡先・携帯番号をご提示の上、お申込みください。

こちらから申込完了の返信をさせていただきます。

〈Eメール〉 [chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp](mailto:chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp)

●お申込後2週間以内に受講料を銀行振込にてお支払下さい。

### 【振込先】

ゆうちょ銀行 記号 11120 番号 6802451

特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 長野支部

\*ゆうちょ銀行以外からの振込の場合

【店名】 一一八 読み 仔仔好 【店番】 118

【預金種目】 普通預金【口座番号】 0680245

【お問い合わせ】 当協会 長野支部 林部(090)-2974-5527

①～③体操セミナーを全て受講された方は

『機能改善体操普及員』として認定資格が取得されます。その際、当協会の協会登録員となって頂くことが条件となります。

●協会登録員特典あり/更新・年会費制度はありません。

(協会登録料5,400円)



NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

<http://www.ikinobi.org>

FAX番号⇒026-266-0655

## 受講申込書

申込み日 月 日

〔フリカナ〕	〔性別〕 ( 男 ・ 女 )
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入ください 年 月 日 (満 歳)
〔住所〕 〒 -	
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)
振込日 年 月 日 ( )	*〇印をご記入ください ①膝痛改善 ②肩痛改善 ③腰痛改善
振込先銀行名 銀行 支店	受講料合計 円

●お振込み後のキャンセルについて ご返金を致しかねますことをご了承ください。

●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。