

腰痛・膝痛・肩こりをあきらめていませんか？

# 3軽エクササイズ®セミナー



- 手軽に気軽に腰痛・肩こり・膝痛の改善や予防の方法を学び、スムーズな身体の使い方をすることができます。
- 自分の為に、家族や友人、大切な人の健康のお手伝いができるようになります。
- 簡単な体操でできるセルフケアを学ぶチャンスです！



講師：菅野博美  
 当協会 東京支部講師  
 介護予防運動指導員

【日時】① 2017年 9月18日(月) 腰痛予防・改善  
 ② 2017年10月15日(日) 肩こり予防・改善  
 ③ 2017年11月19日(日) 膝痛予防・改善  
 各時間 13:00～14:30

【定員】各講座 10名  
 【受講料】①～③各講座 4320円(税込)  
 【持ち物】動きやすい服装・筆記用具  
 【会場】スポーリアキナーレ(我孫子市天王台駅前)  
 (最寄駅:JR常磐線天王台駅下車すぐ なか卯のあるビルの4階)  
 〒270-1143 千葉県我孫子市天王台1-24-3 MAビル4F



## 【お申込み方法】

### ①メールの方

下記の内容(1～6)を記載して、メールにてお申し込みをください。  
 こちらから申し込み完了の返信をさせていただきます。

e-mail: 25hirochan67@gmail.com

【件名】3軽エクササイズ入門セミナー

【本文】1:氏名(フリガナ) 2:住所 3:生年月日 4:日中連絡が取れる連絡先

5:受講セミナー(① ② ③のどれか?) 6:このセミナーをどこで知りましたか？

### ②お電話の方

TEL 090-2636-3682(菅野)までお申込みください。

※留守番電話にメッセージを入れてくださいましたら、こちらから折り返しご連絡いたします。

### ③FAXの方

受講申込書にご記入の上、お申込みください。こちらから申し込み完了の返信をさせていただきます。

《FAX》047-341-6774

## 【振込先】

ゆうちょ銀行 記号 10580 番号 48842501  
 スガノ ヒロミ

\* ゆうちょ銀行以外からのお振込の場合  
 「店名」0五八(読みゼロゴハチ) 「店番」058  
 「預金種目」普通預金 「口座番号」4884250

● お申込後1週間以内に受講料をお振込みください。

※お振込後のキャンセルについて、ご返金を致しかねます。

※ご本人が参加できない場合は代理人を立てられることをお勧めします。

①～③のセミナー全てを受講された方は『機能改善体操普及員』として認定資格が取得できます。その際、当協会の協会登録員として登録していただくことが条件となります。

● 当協会登録員特典あり/更新・年会費なし (協会登録料5,400円)



協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/>

受講申込書 (FAX番号⇒047-341-6774)

申込日 月 日

(フリガナ)	(性別) (男・女)
(氏名)	(生年月日) 年 月 日(歳)
(住所) 〒 -	
(連絡先)(自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)
(振込日) 月 日	受講講座○印を記入 ①腰痛改善 ②肩こり改善 ③膝痛改善 (受講料合計 円)