

自分の身体は  
自分でケアする！  
ケアできる!!

# 機能改善体操入門セミナー ～3 軽エクササイズ®～ in 石川

機能改善体操は、肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛などの予防やケアを、身軽に！気楽に！手軽に！  
どこでもできる簡単な体操です。

ご自宅や職場、サークル等でご自身や周りの方の健康維持や介護予防にお役立て下さい！



開催日：2017年 **10月15日** (日)

- ① 10:30～12:00 腰軽編 (腰痛改善編)
- ② 13:00～14:30 膝軽編 (膝・股関節痛改善編)
- ③ 14:45～16:15 肩軽編 (肩凝り改善編)

\*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)

担当：綿谷千鶴・松田実津子・大久保成美・手塚幸恵

(NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会講師)

定員：各20名 受講料：4,320円 (税込)

会場：公益社団法人 療術会ビル3F (金沢駅西口徒歩5分)

〒920-0031 石川県金沢市広岡2-6-25

\*お車でお越しの方は近隣のコインパーキング等をご利用ください

## 〈お申込方法〉

- ①お申込フォーム 右側のQRコードを読み取り必要事項を入力後、送信して下さい
- ②メール・FAX申込 下記の申込用紙の内容をメール、又はFAXにてお申込み下さい

メール：[ikinobi.ishikawa@gmail.com](mailto:ikinobi.ishikawa@gmail.com) FAX：076-291-4532

\*3日以内に受付完了のご連絡をさせていただきます。ご案内後、10日以内に受講料をお振込み下さい。



## 〈振込先〉

ゆうちょ銀行 記号 13160 番号 12072401 綿谷千鶴 (ワタニ ツル)  
他金融機関から ゆうちょ銀行 店名 三一八 (サンイチハチ) 店番 318 普通預金 1207240

## 〈問い合わせ先〉

綿谷 千鶴 080-4253-2190 mail: [ikinobi.ishikawa@gmail.com](mailto:ikinobi.ishikawa@gmail.com)

〔フリカナ〕	◆申し込まれる講座にチェックをお願い致します		
〔氏名〕 (男・女)	<input type="checkbox"/> ①腰軽編	<input type="checkbox"/> ②膝軽編	<input type="checkbox"/> ③肩軽編
〔生年月日〕 西暦でご記入ください	年	月	日 (満 歳)
〔住所〕 〒	-		
〔連絡先〕 (携帯)	(MAIL)		
〔受講料振込予定日〕	年	月	日

●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。