

自分のカラダは自分でケアできる！

# 腰痛改善！肩凝り解消！膝痛予防！

身体の痛みや不快症状で困っている家族や友人、大切な人のために健康のお手伝いができたら・・・

## 機能改善体操入門セミナー ～3軽エクササイズ®～ in 長野

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、手軽に！気軽に！身軽に！  
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 **12月3日** (日)

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

\*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：林部 美代子 (介護予防運動指導員/NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会講師)

定員：各8名 受講料：4,320円 (税込)

会場：NPO法人 ながの健康サポートセンター

〒381-0038 長野市東和田35-1 長野ニッカナビル3階

### 【お申込方法】

- ①お電話申込 090-2974-5527 まで \*留守番電話にメッセージを添えていただきましたら、折り返しご連絡致します
- 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：[chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp](mailto:chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp) FAX：026-266-0655

\*受付完了のご連絡をさせていただきます。ご案内後、14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 11120 番号 06802451 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会長野支部  
他金融機関からゆうちょ銀行 店名 一一八 (イチイチハチ) 店番 118 普通預金 0680245

【問い合わせ先】 林部 美代子 090-2974-5527 mail：[chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp](mailto:chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp)

〔フリカナ〕			
〔氏名〕	(男・女)	◆申し込まれる講座にチェックをお願い致します	
		<input type="checkbox"/> ①腰軽編	<input type="checkbox"/> ②肩軽編 <input type="checkbox"/> ③膝軽編
〔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。