

機能改善体操 (3軽エクササイズ®) 入門セミナー

腰痛や肩凝り、膝痛をあきらめてはいませんか？

機能改善体操は「手軽に！気軽に！身軽に！」3軽エクササイズ®は自分自身のために周りの大切な人の役立てるセルフケアです。この機会にぜひ学んで下さい。

2018年2月12日(月) 定員各 16名

①腰痛予防改善編 10:30～12:00

②肩こり予防改善編 13:00～14:30

③膝痛予防改善編 14:45～16:15

※12:00～13:00は休憩時間となります。



受講料：各講座 4,320円(税込)

※当日申し込みの方は、4,860円(税込)となります。

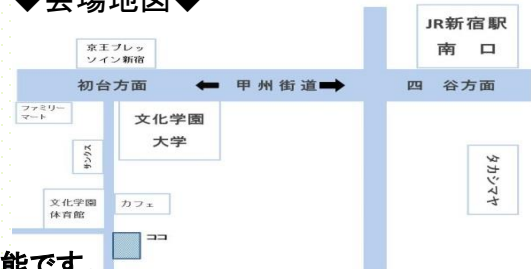
持ち物：動きやすい服装、筆記用具

ヨガマット又はバスタオル(腰痛改善編参加者のみ)

会場：SIN STUDIO

東京都渋谷区代々木3丁目14番1号 笠原ビルB1
(最寄駅：JR新宿駅南口より 徒歩15分)

◆会場地図◆



※このセミナーを受講すると、「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頂くことが条件となります。登録料5,400円

(当日協会登録料をお支払いいただくとボールを進呈！) 協会ホームページ

<http://www.ikinobi.org/>

◆ 申込方法

①下記の内容(1～7)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: hiromi25ss50@gmail.com

【件名】機能改善体操セミナー申込み

【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:受講料入金予定日
- 7:このセミナーをどこで知りましたか?

※返信のメールをさせていただきますので、上記のアドレスが受信できるように設定をお願いします。

②申し込みが完了しましたら、1週間以内に受講料を下記の口座へお振込みください。

□郵便局からのお振込み ゆうちょ銀行 記号10190 番号83050801 モギ ノブエ

□他の金融機関からの お振込み ゆうちょ銀行 店番018 店名ゼロイチハチ 普通預金 8305080 モギ ノブエ

◆ お問い合わせ : 090-2636-3682 菅野 または 090-3903-7211 高橋 まで

※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。

特定非営利活動法人
いきいき・のびのび健康づくり協会
東京支部 講師・サポートスタッフ



高橋友見子
健康運動指導士
介護予防運動指導員



茂木伸江
健康運動指導士



菅野博美
介護予防運動指導員



大井嘉七美
健康運動指導士
介護予防運動指導員

～体験レッスン「ひめトレ&ボディキネシス」をセミナー後に開催！16:30～17:30参加費2,000円～明日から現場で使える機能改善体操の活用法を体験できる」チャンスです！詳細は別紙をご覧ください。