

## 3軽エクササイズセミナー

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会の会長である尾陰由美子考案の「機能改善体操」のセミナーです。

「腰編」「肩編」「膝編」の3部に分かれています。

一般の方から指導者の方まで参加できる体験型セミナーです。5つのエクササイズを覚えて、日々の中で不調改善のためのからだ磨きの方法を覚えるセミナーです。

ドイツやスイスの運動療法をベースに考えられた「機能改善体操」をぜひご体験ください。



【日時】 2018年2月12日（月・祝）  
10:00~11:30「腰軽セミナー」  
11:45~13:15「肩軽セミナー」  
14:00~15:30「膝軽セミナー」

【講師】 尾陰 由美子

【参加費用】 各4,320円（税込・テキスト代含む）

【参加定員】 15名

【振込先】 池田泉州銀行 もず支店 普通3019962  
有限会社アクトスペース企画

※お申込みから2週間以内のお振込みをお願い致します。当日受付でのお支払いは、+540円頂戴します。

【お申し込み先】 からだの学舎Re-fit

<http://karadanomanabiya.com/reservation/>

✉ [info@karadanomanabiya.com](mailto:info@karadanomanabiya.com)

・3つのセミナーを全て受講されると「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っています。（登録料5,400円）登録された方にはスモールボールか尾陰由美子著「風にのる 風になる」本をプレゼント