

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®セミナー

3軽エクササイズ®は、ほぐし/ストレッチ/筋トレの構成で、5つの体操を習得します。

いつでも どこでも できる、手軽に気軽に身軽になれる簡単な体操です。

カラダのケア方法を知り、動きやすい身体づくりをしませんか？

自分自身のために、周りの方のために、ご自宅や職場、地域社会づくり活動等で健康維持や介護予防にお役立て下さい！

● 3月25日 (日) 腰痛改善編

● 4月15日 (日) 肩凝り改善編

● 5月20日 (日) 膝痛/股関節痛改善編

● 各時間：10:30～12:00

定員：各8名 各受講料：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

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)



【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
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

②メール・FAX申込

メール：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

〔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"/> 3/25(日)腰軽編	<input type="checkbox"/> 4/15(日)肩軽編	<input type="checkbox"/> 5/20(日)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。