

機能改善(3軽エクササイズ®)体操入門セミナー

≪気軽に、≪身軽に、≪手軽に、「誰でもできる簡単な体操」

腰痛・肩こり・膝痛の改善や予防方法を学び、スムーズな身体の使い方を知ることができます。
自分のために、家族や友人、大切な人の健康のお手伝いができるようになります。
介護予防、サークル活動など幅広く活用できます。



90分で
5つの体操
習得！！



【日程】2018年3月11日(日)

10:30~12:00

腰痛予防改善編

13:00~14:30

肩こり予防改善編

14:45~16:15

膝痛予防改善編

【講師】尾陰 由美子

【場所】〒901-0364

沖縄県糸満市潮崎町4丁目28-20

デイフィットあいのわ糸満

【当日連絡先】090-1891-0756

【参加費用】各4,320円(税込・テキスト代含む)

※当日のお支払いは+540円

【特典】協会登録をされた方には、スモールボールか本をプレゼント

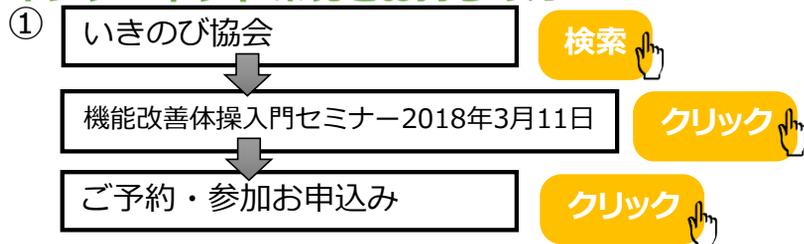


『自立と自律』
のために毎日
できる！！



<申込方法>

■インターネット環境をお持ちの方



②  受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

■インターネット環境をお持ちでない方

- ①  **072-253-1757** 協会事務局までお電話下さい
- ②  **072-253-1757** FAXにて申込用紙お送り下さい
- ③  受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

【事務局営業】 平日 **10:00～16:00** ※留守番電話での受付は致しかねます

【振込先】 ●三菱東京UFJ 銀行 ●泉ヶ丘 支店 ●普通 **4730531**
特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

 ⇒ **072-253-1757** 申込日 年 月 日

機能改善体操セミナー（3軽エクササイズ®）受講申込書（2018年3月11日）沖縄県会場

〔フリカナ〕	〔性別〕 (男・女)
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日 (満 歳)
〔住所〕 〒 -	
〔連絡先〕 自宅： 携帯番号： FAX： アドレス：	
〔区分〕 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 当協会登録員	

〔受講講座〕※該当する□に✓印をつけて下さい

腰痛予防改善編

肩こり予防改善編

膝痛予防改善編

〔お振込みについて〕※必ずご記入下さい

お振込日 月 日

受講料 円

- 当日、直接ご入金の場合は、受講料にプラス540円を頂きます。(4,320円+540円=4,860円)
- 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。
- 銀行振込の際の明細書をもって、領収証とさせていただきます。