

腰軽・肩軽・膝軽



愛知県開催!

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5月27日 (日)

- ① 11:00~12:30 「腰軽セミナー」
- ② 13:00~14:30 「肩軽セミナー」
- ③ 14:45~16:15 「膝軽セミナー」

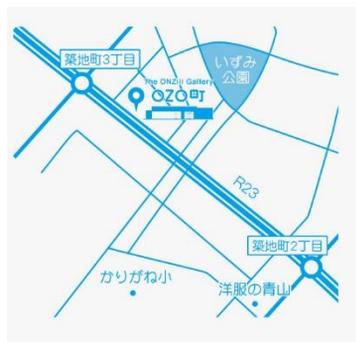
【講師】 梅本 道代

【参加費用】 各4,320円
(税込・テキスト代含む)

【参加定員】 20名

【会場】 FRANKLIN METHOD STUDIO KARIYA
www.onziii-act.com

【持ち物】 動ける服装, 筆記用具, 軽食



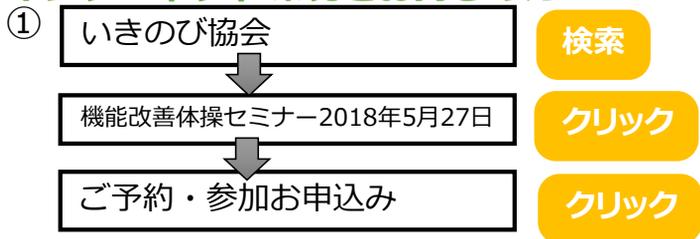
住 所: 刈谷市一ツ木町8丁目11-13

- 電車でお越しの方
一ツ木町駅より徒歩10分
- バスでお越しの方
刈谷市総合公園より徒歩15分
- お車でお越しの方
国道23号線一ツ木インターから1分
名鉄 刈谷駅から15分

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10,000円) 登録された方には、尾陰由美子著「風にのる 風になる」本をプレゼント

<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5月27日）愛知県会場

〔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

- 腰痛解消編
 肩こり解消編
 膝・股関節解消編

〔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500円を頂きます。(4,320円+500円=4,820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。