



in 富山

機能改善体操入門セミナー

3軽エクササイズ®

機能改善体操は「**手軽に！ 気軽に！ 身軽に！**」いつでもどこでもできる簡単な体操です。

自分の身体は自分でケアできる！セルフケアの方法を学んで自分自身のために、ご自宅や職場、地域のサークル等で健康維持や介護予防にお役立てください！

4月29日(日) 膝痛・股関節痛改善編

5月27日(日) 腰痛改善編

時 間 9時30分～11時00分

会 場 富山県総合体育センター 研修室
〒939-8252 富山県富山市秋ヶ島 183

定 員 各6名

受講料 各4,320円(税込)

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、ヨガマット

担 当 手塚幸恵(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】

下記の申込用紙の内容をメールまたはFAXにてお申込みください

メール sachie-3@outlook.jp FAX 076-434-3520

※受付完了のご連絡をさせていただきます。ご案内後、10日以内に受講料をお振込みください。尚、当日現金でお支払いの場合は、4,860円となります。予めご了承ください。

【振込先】北陸銀行 上市支店 普通 6034699 テヅカサチエ

【問い合わせ先】手塚幸恵 090-6274-6141 メール sachie-3@outlook.jp

フリカナ	お申込みの講座にチェックをお願いします		
氏 名	<input type="checkbox"/>	4/29	膝・股関節改善編
	<input type="checkbox"/>	5/27	腰痛改善編
生年月日 西暦	年	月	日 (満 歳)
住 所 〒	—		
連絡先 (携帯)	(メール)		
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、代理人の方を立てられることをお勧めします。