

in 富山



いきいき・のびのび  
健康づくり協会

# 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！

## 10月21日(日) 富山県総合体育センター研修室

- ①腰痛改善編 9:30～11:00
- ②肩こり改善編 11:15～12:45
- ③膝痛・股関節痛改善編 13:30～15:00



3講座全て受講修了の方は、「機能改善体操普及員」の認定を受けることができます。(いきいき・のびのび健康づくり協会登録料 10,000 円別途必要)

時間 各講座90分間

会場 富山県総合体育センター 研修室 〒939-8252 富山市秋ヶ島 183 (富山空港隣)

定員 各6名

受講料 1つ受講=4,320円 / 2つ受講=8,640円 / 3つ受講=12,960円

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、+540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"/> 腰痛改善編 <input type="checkbox"/> 肩こり改善編 <input type="checkbox"/> 膝・股関節改善編		
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。