

腰軽・肩軽・膝軽



いきいき・のびのび
健康づくり協会

広島県開催！

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】 2019年2月17日（日）

- ① 10:00~11:30 「腰軽セミナー」
- ② 12:30~14:00 「肩軽セミナー」
- ③ 14:15~15:45 「膝軽セミナー」

【講師】 尾陰 由美子

【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】 広島の姿勢とコアの専門店

コンディショニングスタジオ コア×コア (082-942-0900)

広島市中区十日市町2-7-18 シティパークSANKO2 4F

<http://www.cs-corecore.com/index.html>

【持ち物】 動ける服装, 筆記用具, 軽食

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（2019年2月17日）広島県会場

〔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"/> 非登録員 <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

- 腰軽セミナー
 肩軽セミナー
 膝軽セミナー

〔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。