



# 自分でカラダを磨く方法 学んでみませんか？



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

## 10月20日 (日) 10:30~16:00

### 会場：シニア運動施設リハビリデイサービス フィットネスライフ南長野

〒388-8006 長野市篠ノ井柘刈字碓1623番地

各セミナー定員12名

TEL:026-214-9920

### 10:30~12:00 【機能改善体操入門セミナー 肩編】

#### 「自分でカラダを整える方法」学んでみませんか？

日々の生活の中で不調をきたす肩、腰、膝・・・。

機能改善のために、5つの身体磨き方法を覚え、

ご自身のためや地域社会の健康づくり活動などにお役立てください。

ドイツやスイスの運動療法をベースに考えられた体操をご体験ください。



【講師】林部 美代子  
介護予防運動指導員/当協会講師

### 13:00~15:00 【機能改善ヨガセミナー 介護予防編】

#### 「もっとヨガが好きになる！」気持ちよくヨガのポーズが取れるヨガを学んでみませんか？

高齢者のからだの特徴と運動を行う上でのポイントを学び、

椅子に座ってできるヨガを行います。ヨガ本来の効果を引き出すために、

ポーズの前にスモールボールを使用した簡単な体操を取り入れます。



【講師】梅村 和代  
健康運動指導士  
機能改善ヨガインストラクター  
当協会講師

### 15:15~16:00 【リズムキネシス体験会】

#### 身体のリズム・人とのリズム・いろんなリズムを楽しんでみませんか？

心臓の鼓動のリズム、呼吸のリズム、人とのリズム・・・。

様々なリズムを感じながら、心と身体を動かす。

身体の協調性を引き出し、機能を改善・向上させたり、人とのコミュニケーションを図る

ことで人間関係づくりを進めることを目的とします。立位での運動が中心となります。



受講料  機能改善体操 【肩編】 4,400円(税込) 再受講 2,200円(税込)

機能改善ヨガ 【介護予防編】 5,500円(税込) 再受講 2,750円(税込)

リズムキネシス体験会 1,100円(税込)

\*再受講者の方は、協会登録員で受講証明カードをお持ちの方となります。当日払いは受講料+550円(税込)をお支払いください。

#### 【お申込方法】

メール・FAX申込 下記の申込用紙の内容をメール、又はFAXにてお申込み下さい

メール：[chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp](mailto:chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp) FAX：026-266-0655

\*受付完了のご連絡をさせていただきます。ご案内後、14日以内に受講料をお振込み下さい。

【振込先】 ゆうちょ銀行 記号 11120 番号 06802451 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会長野支部

\*他金融機関から ゆうちょ銀行 店名 一一八（イチイチハチ） 店番 118 普通預金 0680245

【問い合わせ先】 林部 美代子 TEL:090-2974-5527 mail:[chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp](mailto:chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp)

〔フリカナ〕				<input type="checkbox"/> 機能改善体操 【肩編】
〔氏名〕	(男・女)			<input type="checkbox"/> 機能改善ヨガ 【介護予防編】
				<input type="checkbox"/> リズムキネシス体験会
〔生年月日〕	西暦でご記入ください	年	月	日 (満 歳)
〔住所〕	〒 -			
〔連絡先〕	(携帯)	(MAIL)		
● 協会登録員番号 No.		入金予定日	月	日

●お振込み後のキャンセルにつきましては、ご返金致しかねますのでご了承ください。

●ご本人が参加できない場合は、代理人を立てることをお勧めします。