

自分の身体は
自分でケアする！
ケアできる!!



いきいき・のびのび
健康づくり協会

石川支部主催

3 軽エクササイズ®セミナー in 石川

肩こりや腰痛、膝痛などがある時どのようにケアされていますか？これらの不調は不良姿勢や筋力の低下なども要因となります。本セミナーは「腰軽」「肩軽」「膝軽」それぞれ5つのエクササイズを体験し、不良姿勢や筋力低下など機能不全から起こる不調を自分でケアする方法を身につけていただくセミナーです。ご自分のからだのために！ケアの方法を人に伝えたい！という一般の方から指導者の方まで参加していただけます。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。

開催日：2019年 **10月6日** (日)

- ① 9:30~11:00 腰軽編 (腰痛改善編)
- ② 11:15~12:45 肩軽編 (肩凝り改善編)
- ③ 13:45~15:15 膝軽編 (膝・股関節痛改善編)

*このセミナーを全て受講すると、「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ります。

(登録料：10,000円)

担当：綿谷千鶴・手塚幸恵

(NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会講師・健康運動指導士 他)

定員：各10名

受講料：1講座 4,400円 (税込) 再受講 1講座 2,200円 (税込)

*当日払いは受講料+550円 (税込) をお支払い下さい

*再受講の方は、協会登録員で受講証明カードをお持ちの方となります

会場：野々市市 交遊舎 (JR野々市駅北口徒歩1分、無料駐車場完備)

〒921-8807 石川県野々市市二日市1丁目2

〈お申込方法〉

- ①お申込フォーム 右側のQRコードを読み取り必要事項を入力後、送信して下さい
- ②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：ikinobi.ishikawa@gmail.com FAX：076-291-4532

*3日以内に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下さい。



〈振込先〉

ゆうちょ銀行 記号 13160 番号 12072401 綿谷千鶴 (ワタニ ツル)
他金融機関から ゆうちょ銀行 店名 三一八 (サンイチハチ) 店番 318 普通預金 1207240

〈問い合わせ先〉

綿谷 千鶴 080-4253-2190 mail：ikinobi.ishikawa@gmail.com

〔フリカナ〕	◆申し込まれる講座にチェックをお願い致します		
〔氏名〕 (男・女)	<input type="checkbox"/> ①腰軽編	<input type="checkbox"/> ②肩軽編	<input type="checkbox"/> ③膝軽編
〔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)		
〔協会登録番号〕	〔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、代理人の方をたてられることをお勧めします。