

## 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先生考案の「機能改善体操」の入門セミナーです。「腰編」「肩編」「膝・股関節編」の3部に分かれていて、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。「身軽」「手軽」「気軽」に行える5つのエクササイズを覚え、日頃の不調改善の方法を習得することができます。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」を日頃のセルフコンディショニングにお役立てください。

【日 時】 2019年12月8日(日)

- ① 10:30～12:00 腰軽セミナー
- ② 12:30～14:00 肩軽セミナー
- ③ 14:15～15:45 膝・股関節軽セミナー

【講 師】 井上明美 (NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会講師)

【参加費】 各4,400円(税込み・テキスト代含む) \*お振込み後の返金はできません。

【定 員】 15名

【場 所】 近江八幡イトマンスイミングスクール スタジオレイクス (無料駐車場有り)  
滋賀県近江八幡市桜宮町206 (0748-33-1135)

【持ち物】 動ける服装、筆記用具、軽食、飲み物

【申込み】 下記メールアドレスに必要事項を添えてお申し込みください。確認後、参加費振込先をご連絡いたします。3日経過して返信がない場合は再度ご連絡をお願いいたします。

[akm-ring@ezweb.ne.jp](mailto:akm-ring@ezweb.ne.jp) (問い合わせ先 090-8378-8399 井上)

件名「滋賀 3軽申込み」①氏名(ふりがな) ②年齢 ③メールアドレス  
④住所 ⑤電話番号 ⑥受講希望セミナー



\* 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ります。(登録料10,000円、更新料不要) セミナー当日に登録された方には、尾陰由美子著「風にのる 風になる」本をプレゼント。