



いきいき・のびのび
健康づくり協会

地域の健康づくり!!サークル、レクレーション、ボランティア活動に活用できる!

機能改善体操入門セミナー 腰痛改善編 楽しく!脳を活性化!~シナプソロジー普及員養成講座~

会場：NPO法人ながの健康サポートセンター

〒381-0038 長野市東和田35-1 長野ニッカナビル3F

3月28日(土) 13:30~17:00

①13:30~15:00 【機能改善体操入門セミナー 腰痛改善編】

~自分でカラダを整える方法を学んでみませんか?~ 講師：林部 美代子 (介護予防運動指導員/当協会講師)

日々の生活の中で不調をきたす肩、膝、腰・・・。

このセミナーは、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体験しながら、5つの身体磨きを覚えます。

ご自身のためや地域社会の健康づくり活動にお役立てください。



②15:30~17:00 【楽しく!脳を活性化!~シナプソロジー普及員養成講座~】

~老若男女問わず楽しく気軽にできる脳を活性化する方法です~

講師：林部 美代子 (シナプソロジーアドバンスインストラクター/介護予防運動員)

90分で5種類のシナプソロジーエクササイズが体験できます。そのうち3種目は明日からすぐに活用できる練習付き。

脳に関する豆知識クイズもある楽しい講座です!

*シナプソロジー研究所ホームページよりお申込みください

こちらから申込完了の返信をさせていただきます

「シナプソロジー研究所」 <https://synapsology.com/sy/>



受講料 ① 機能改善体操入門セミナー(テキスト付き) 4,400円(税込) 再受講 2,200円(税込)

② シナプソロジー普及員養成講座 新規ツール付き : 4,950円(税込)

再受講ツールなし : 3,850円(税込)

*①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対象となります。

*当日払いは受講料+550円(税込)をお支払いください。

*各講座 定員10名 最少遂行人数 3名とさせていただきます。

お申込方法

①お申し込みフォーム 右側のQRコードを読み取り必要事項を記入後、送信してください。

②メール申込 下記の内容を記載の上、メールにてお申込み下さい

メール : chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp

氏名・住所・連絡先(携帯)・生年月日・受講する番号を記載の上、送りください。

【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



●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。

●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ことご了承ください。

●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。