

定員

5名
(先着順)

初開催!!



3軽エクササイズ® ZOOMオンラインセミナー



自宅で機能改善体操を学ぶ!

日時

2020年4月19日(日)

10:00~11:30	腰痛改善編	講師：尾陰 由美子
12:00~13:30	肩こり改善編	講師：梅本 道代
14:00~15:30	膝・股関節痛改善編	講師：尾陰 由美子

受講料

各講座：4,400円(税込・テキスト代含む)

当日は、スモールボールを使用します。

お持ちでない方は、受講料に1,530円(税・送料込み)を加えてお振込み下さい。

入金確認が取れ次第、郵送します。

振込先

三菱UFJ銀行 泉が丘支店 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

お申込み手順

- ①メールにてお申込みください。
- ②受講料をお振込み下さい。
- ③事務局より、規約を送信しますのでサインをして返信してください。(スキャン・写メなど)
- ④ZOOMのURLを実施日の3日前に送信します。
- ⑤当日、ZOOMのチャット機能でテキスト(PDF)を配布します。

ご案内

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、いきのび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

お問い合わせ・お申込み

NPO法人

いきいき・のびのび健康づくり協会

TEL 072-253-1757

MAIL info@ikinobi.org

URL <https://www.ikinobi.org/>