

2021年11月21日(日)

オンライン開催

介護予防&口コモ予防に活用できる体操 3軽エクササイズ®セミナー



9:30~11:00

腰軽編



11:20~12:50

肩軽編



13:45~15:15

膝軽編

このような方々におすすめです!!

腰痛・肩痛・膝痛・股関節痛予防の体操を知りたい方

コロナ禍で自分でできる体操を知りたい方

介護施設で高齢者指導をしている方

講師：佐藤 崇子
林部 美代子

受講料：各1講座 新規：4,400円(税込)

再受講：2,200円(税込)

再受講者の方は、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会の協会登録員で
3軽エクササイズ®セミナー受講証明書をお持ちの方にかぎります

お申込みフォーム



お問い合わせ先：林部 美代子 ikinobi.hayashibe@gmail.com