

2017年大阪開催！！

機能改善体操入門セミナー ～3軽エクササイズ®～

腰痛・肩こり・膝、股関節痛の痛みを解消する方法を学びます。
身軽・気軽・手軽にできるエクササイズを習得し、周りの方にも
伝える事ができるようになるセミナーです。
介護予防、サークル活動など幅広く活用することができます。

【開催日】2017年1月7日(土)

10:00～12:00

腰痛解消編

13:00～15:00

肩こり解消編

15:30～17:30

膝・股関節痛解消編

※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:5,400円)
詳細・方法は、当日の諸連絡の際に詳しくご説明させていただきます。



担当 梅本 道代

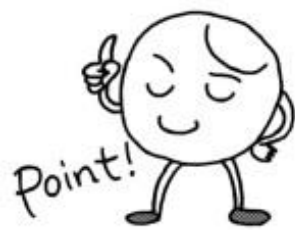
費用 各講座¥4,320円(税込)
※当日直接ご入金は、4,860円(税込)

持ち物 筆記用具・タオル

会場 からだの学舎Re-fit(<http://karadanomanabiya.com>)

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2
中百舌鳥ビル2F TEL 072-260-4085
南海高野線「中百舌鳥駅」南口／地下鉄御堂筋線
「なかもず駅」6番出口より徒歩4分


“気軽に”
“身軽に”
“手軽に”
自宅でもできる簡単な
体操です！






<申込方法>

■インターネット環境をお持ちの方



- ②  受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

■インターネット環境をお持ちでない方

- ①  **072-253-1757** 協会事務局までお電話下さい
- ②  **072-253-1757** FAXにて申込用紙お送り下さい
- ③  受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

【事務局営業】 平日 **10:00～16:00** ※留守番電話での受付は致しかねます

【振込先】 ●三菱東京UFJ 銀行 ●泉ヶ丘 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

 ⇒ **072-253-1757** 申込日 年 月 日
機能改善体操セミナー（3軽エクササイズ®）受講申込書（2017年1月7日）大阪会場

〔フリカナ〕	〔性別〕 (男・女)
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日 (満 歳)
〔住所〕 〒 -	
〔連絡先〕 自宅： 携帯番号： FAX： アドレス：	
〔区分〕 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 当協会登録員	

〔受講講座〕※該当する□に✓印をつけて下さい

- 腰痛解消編
 肩こり解消編
 膝・股関節痛解消編

〔お振込みについて〕※必ずご記入下さい

お振込日 年 月 日
受講料 円

- 当日、直接ご入金の場合は、受講料にプラス540円を頂きます。(4,320円+540円=4,860円)
- 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。
- 銀行振込の際の明細書をもって、領収証とさせていただきます。