

in 富山



機能改善体操入門セミナー **3軽エクササイズ**®

機能改善体操は「**手軽に！ 気軽に！ 身軽に！**」いつでもどこでもできる簡単な体操です。
自分の身体は自分でケアできる！セルフケアの方法を学んで自分自身のために、
ご自宅や職場、地域のサークル等で健康維持や介護予防にお役立てください！

6月16日(日) 富山市体育文化センター研修室

膝・股関節痛改善編

10:00~11:30



時間 各講座90分間

会場 富山市体育文化センター 研修室
〒939-8224 富山市友杉 1097 (テクノホール隣)

定員 20名

受講料 4,320円

持ち物 動きやすい服装、筆記用具

担当 手塚幸恵 (NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会講師)



【お申込方法】①②どちらかでお申込みください。

①QRコードを読み取る、またはURLよりお申込みください。

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/8db8e897616371>



②下記の申込書をご記入の上、メールまたはFAXにてお申込みください

メール **sachie-3@outlook.jp** FAX **076-434-3520**

※受付完了のご連絡をさせていただきます。ご案内後、10日以内に受講料をお振込みください。
尚、当日現金でお支払いの場合は、+540円となります。予めご了承ください。

【振込先】北陸銀行 上市支店 普通 6034699 テヅカサチエ

【問い合わせ先】手塚幸恵 090-6274-6141 メール **sachie-3@outlook.jp**

フリカナ	生年月日			
氏名	西暦	年	月	日
住所 〒	—			
連絡先 (携帯)	(メール)			
受講料振込予定日	年	月	日	

※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、代理人の方を立てられることをお勧めします。