

## 3軽エクササイズセミナー

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会の会長である尾陰由美子考案の「機能改善体操」のセミナーです。

「腰編」「肩編」「膝編」の3部に分かれています。

一般の方から指導者の方まで参加できる体験型セミナーです。5つのエクササイズを覚えて、日々の中で不調改善のためのからだ磨きの方法を覚えるセミナーです。

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」をぜひご体験ください。



【日時】 2017年10月30日（月）「肩軽セミナー」  
2017年11月27日（月）「膝軽セミナー」  
2017年12月18日（月）「腰軽セミナー」  
各日19:30～21:00

【講師】 尾陰由美子

【参加費用】 各4,320円（税込・テキスト代含む）

【参加定員】 15名

【振込先】 池田泉州銀行 もず支店 普通3019962  
有限会社アクトスペース企画

【お申し込み先】 からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085

（月9:30～18:00／火・水・木12:00～19:00／  
金9:30～16:00）

✉info@karadanomanabiya.com

・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、当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5,400円）登録された方にはスモールボールか尾陰由美子著「風にのる 風になる」本をプレゼント