



株式会社パソナライフケア

介護Academy

腰と膝がラクになる！ 簡単、気持ちいい ストレッチ&ケア

参加費無料
先着**30**名
(事前予約制)

2018年4月22日(日) 10:30-12:00

会 場: JOB HUB SQUARE 2階
INTERNATIONAL KID'S OFFICE
(東京都千代田区大手町2-6-2)



お申込み・お問合せはTEL・FAX・メールいずれかで

株式会社パソナライフケア 介護Academy

TEL:03-6832-7384 FAX:03-6832-7386

MAIL : kaigo-academy@pasona-lc.co.jp



P A S O N A

FOSTER

■ 講師 ■

ナチュラル美ボディアドバイザー
健康運動指導士
HULAダンサー/講師
ディノス『美ボディホットシェイパー』考案者
ラジオパーソナリティー

三船 智美氏



【活動歴】ミス・ベストボディ・ジャパン2015
(東京大会ファイナリスト、さいたま大会5位、全日本大会)
フィットネス講師、健康セミナー講師 など

【メディア出演】「フィットネスジャーナル」エクササイズモデル
NHK教育テレビ、厚生労働省主催イベント、
よしもと主催イベント など多数

■ プログラム ■

膝と腰がラクになる、簡単で気持ちいいストレッチとケアを骨体操、姿勢作りのワークで学びます。

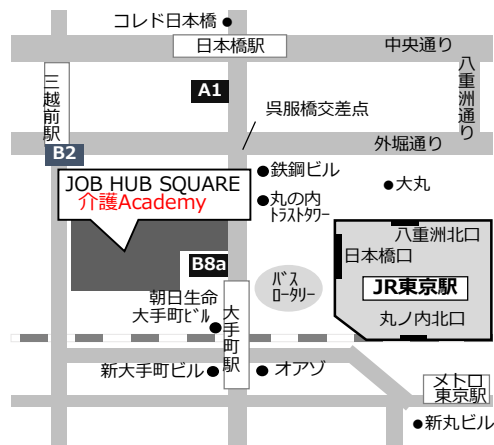
1. 骨体操
17の関節を動かし、自分の体を知り整えるワーク
2. 痛みやコリを作らない姿勢の作り方
脚、姿勢のチェックなど
3. ボールストレッチ
ボールの空気圧や転がりを使って、腰や膝まわりの緊張をとるワーク

申込書 ▶▶▶ FAX : 03-6832-7386

お名前	ふりがな
TEL	
E-MAIL	
こちらのセミナーはどちらでお知りになりましたか。 ☐ パソナライフケアホームページ ☐ 施設 ☐ その他 ()	

*お預かりした個人情報は、参加者登録のほか、統計データの管理に利用いたします。また、今後当社グループが主催するイベント、セミナーのご案内を差し上げる場合がございます。個人情報に関するお問合せ、修正削除等は介護Academyまでご連絡をお願いします。

会場地図



【ビル入口】

日曜日のため地上入口は閉扉されております。
お手数ですが、**地下1階入口**よりお入りください。

【最寄り駅】

JR東京駅 日本橋口
東京メトロ 大手町駅 B8a出口
東京メトロ 日本橋駅 A1出口
東京メトロ 三越前駅 B2 出口