

◆「腰痛予防のための簡単ストレッチ&ピラティス」

# ピラティス研修会のご案内

今年度のピラティス研修は、腰痛予防のためのストレッチとピラティスのコラボとなっております。職場やご自宅でも気軽にできるストレッチや、ピラティスの呼吸法、エクササイズに取り組みます。こり固まった身体をほぐし、必要な筋力をつけて疲れがたまりにくい体をつくりましょう！興味をお持ちの方、どうぞお誘い合わせの上ご参加下さい。

- 1 主催 公益社団法人新潟県介護福祉士会 佐渡ブロック
- 2 対象者 腰痛予防のためのストレッチ、ピラティスに関心のある方（定員10名）
- 3 日時 平成30年10月26日(金)19:00～20:00（受付 18:45～）
- 4 会場 佐渡市 トキのむら 元気館（佐渡市新穂瓜生屋362-1）
- 5 内容 ヨガマット上での腰痛予防のためのストレッチ、ピラティスの呼吸法 等
- 6 講師 BAMB00 ピラティスクラス担当 山口春香インストラクター
- 7 受講料 会員 1,000円 非会員 2,000円  
（当日頂戴いたします）
- 8 締切日 平成30年10月19日(金)
- 9 その他 動きやすい服装でご参加下さい。
- 10 申込方法 下記申込書にご記入の上、FAXまたは郵送でお申込み下さい。  
（申込受付後の受講票は発行しません。）定員を越えるお申込みがあった場合は、ご連絡をさせていただきます、お断りさせていただく場合があります。
- 11 申込先 公益社団法人 新潟県介護福祉士会事務局  
〒950-0994 新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 3階  
TEL 025-281-5531 FAX 025-281-7710  
E-ル kaigo@sage.ocn.ne.jp
- 12 その他 本研修でも研修ポイントが付きますので、会員の方は忘れずにポイントカードをご持参下さい。

<佐渡ブロック主催 ピラティス研修会 受講申込書>

|                 |     |               |                |
|-----------------|-----|---------------|----------------|
| ふりがな            |     | 会員番号          | No15-<br>・ 非会員 |
| 申込氏名            |     | 勤務先の<br>事業所名  |                |
| 連絡先<br>住所       | 〒 - | 勤務先の<br>役職名   |                |
| 日中連絡先<br>電話(携帯) |     | 介護職<br>実務経験年数 | 年 月            |

※ご記入頂きました個人情報、本研修受講管理以外では使用致しません。  
研修終了後は責任を持って処理致しますのでご了承下さい。

送信先FAX番号 025-281-7710