

実践！機能改善の為の解剖学

～『身体』を知る！ 知識を役立てる！究極の2日間～

- 12月13日（土）**
- 【A】 11：00～13：00 声と首を学ぶ
 - 【B】 14：00～16：00 手の構造と機能を知る
 - 【C】 16：30～18：30 手の使い方を学ぶ。
- ★肩こりや頸肩腕の問題改善の為の、首・手の使い方を学び、動かす。
★より円滑な、指導や日常生活につながる声と手の使い方を学び、動かす。
- 12月14日（日）**
- 【D】 10：00～12：00 股関節から膝の構造と機能を知る
 - 【E】 13：00～15：00 足の構造と機能を知る
 - 【F】 15：30～17：30 歩き方を学ぶ
- ★腰痛や股関節痛の問題改善の為の、腰・股関節の動かし方を学び、動かす。
★怪我をしない歩き方を学び、習得する。
★ロコモティブシンドローム予防の為に、現場に生かす。

※理解を深めていただく為、1日分3講座は、できるだけ通して受講してください。

「腑に落ちる」そんな正確な知識を身に着け、エクササイズにつなげる！
実際に自分の身体で動いて、それを実際の指導につなげる！



講師：尾陰由美子

- ・ NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
- ・ (有)アクトスペース企画代表取締役
- ・ 健康運動指導士
- ・ 産業カウンセラー
- ・ トレーニング指導士
- ・ 心理相談員
- ・ ジャイロトニック&ジャイロキネシス認定トレーナー
- ・ ピークピラティスPPS 1
- ・ フランクリンメソッドエデュケーター
- ・ 公益社団法人日本フィットネス協会理事
- ・ JAF Aアクアスペシャリスト

**会場：広島リゾート&スポーツ専門学校
(稲荷町校舎)**

広島県広島市南区稲荷町1-27
JR山陽本線 広島駅から徒歩8分
広島電鉄 稲荷町駅から徒歩2分



主催：(株) 広島元気いっぱいプロジェクト

広島市安佐南区大塚西6-14-1-1102
tel&fax 082-848-6469
mail : info@genkiippai.jp
http://www.genkiippai.jp

- **日時** ● 2014年 12月13日（土）11時～
12月14日（日）10時～
- **定員** ●各クラス→30名
- **受講料** ●一般の方 各クラス→¥7,560（税込）
1日間全クラス→¥19,000（税込）
2日間全クラス→¥37,000（税込）
●学生の方 各クラス→¥6,480（税込）
1日間全クラス→¥15,500（税込）
2日間全クラス→¥30,000（税込）
- **申込方法** ●お電話・FAXにてお申込みの方
082-848-6469
※留守電かFAXにてご連絡先をお知らせください。
詳細をお送りします。
●パソコンからお申し込みの方
URL <http://www.genkiippai.jp>
お申し込みフォームよりお申し込みください。

■ **振込先**

銀行名／広島信用金庫	沼田支店
口座 / (普) 0336990	
名義 / 株式会社広島元気いっぱいプロジェクト	代表取締役 岩崎浩美

