

あなたの「学び」が家族の未来と  
自分の健康を守る一歩に

# フレイル予防ヨガ インストラクター養成講座



## 【こんな方におすすめ】

- ✓介護中のご家族がいる方
- ✓介護が必要になる前に学びたい
- ✓家族に足、腰が弱い方、筋力低下が  
気になる高齢の方がいる



## 【講座を受けるとこうなれます】

- ✓自分の健康を守りながら家族の  
フレイル（虚弱）を予防できる
- ✓学んだことを日常で活かし知識と  
実技が身につく
- ✓自分の「生きがい」にもつながる

講座費用

**39,800円**

（税別）

## 【講座開催】

2026年1月下旬スタート予定

詳しくは右下QRコードよりお問い合わせください。

## 【特典】

- zoom補講付き（後で視聴可能）
- 修了後、地域派遣・実地サポートあり
- ヨガ保険制度で安心スタート
- フレイル予防ヨガ講習修了証付

～2026年のスタートとともに自分と自分の周りの人  
の為に一つレベルアップしてみませんか？✧～

