

ワーカー向けカラダケア

日々の業務時の身体姿勢や仕事環境など、身体に影響を及ぼしやすい習慣を少しでも軽減できるよう、さまざまな視点から生活習慣の改善につながる運動プログラムを提供します。

開催日時

4月19日(土)
10:00~11:00

会場

中野区産業振興センター
地下1階 多目的ホール

定員

15名

費用

無料

申込

期間:3月25日~4月10日
お申し込みは以下のメールアドレスにご連絡ください。
nakano-sansin@jtb.com
申込方法詳細は裏面をご覧ください。



【講師】
東京アスレティッククラブ講師

講座概要

座りすぎ、立ちすぎによる姿勢の変化や血流悪化を改善するストレッチをおこないます。
また、運動不足解消のための筋力トレーニングやエクササイズを実践し、運動習慣の獲得につなげていきます。

対象

区内在住、在勤、在学の方

服装・持ち物等

- ・運動がしやすい服装
スカート・ジーパン・ワイシャツ・ガードルなど体を動かす際に妨げになる物
または伸縮性が無い物は不可
- ・タオル(汗拭き用)
- ・飲料水
- ・室内履き等の運動靴

定員

15名

会場・問合せ

中野区産業振興センター地下1階 多目的ホール

住所:中野区中野2-13-14

中野駅南口より徒歩5分

※原則、駐車場のご用意はございません。公共交通機関でお越し下さい。

TEL:03-3380-6946

中野区産業振興センター2F窓口

(お問合せ受付時間:平日午前9時～午後5時)

申込方法

以下のメールアドレスに必要事項を記入したうえでお申し込みをお願いいたします。

【お申し込み用メールアドレス】

nakano-sansin@jtb.com

【必要事項】

- ✓ お名前
- ✓ ご職業
- ✓ ご連絡先(お電話番号・メールアドレス 両方もしくはいずれか一方)