

お手軽測定会 歩行測定

歩行姿勢を専用力メラで測定
データをもとに歩行姿勢改善を目指し正しい姿勢で
長く歩き続けるための意識向上へ繋がります

開催日時

5月24日(土)
10:00~16:00

①10時~ ②11時~
③13時~ ④14時~ ⑤15時~

対象

中野区在住でお勤めになっている方
または
中野区内でお勤めの方

申込

締切: 5月21日(水) まで
◇お名前 ◇講座名と開催日 ◇ご希望の時間 ◇ご職業
◇ご連絡先(電話番号とメールアドレス)をご記入の上
以下のメールアドレスへ お申込みください。

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

会場

中野区産業振興センター
1階 イベントスペース

定員

50名
(先着順)

費用

無料



イベントページ
QRコード



お申込用アドレス
QRコード



【講師】

東京アスレティッククラブ講師



TAC 東京アスレティッククラブ

【主催】

中野区産業振興センター
マネジメント共同事業体

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。

中野区在住でお勤めになっている方
または
中野区内でお勤めの方

スカートでの測定は、歩行姿勢が制限されるため
お控えください
黒めの服装はセンサーが反応しない場合がございます
のでお控えください
室内履き、タオル(汗拭き用)、飲み物
水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください

各回10名 × 5回 50名(先着順)

中野区産業振興センター 1階 イベントスペース
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)

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。

< 必要事項 >

◇お名前 ◇講座名と開催日 ◇ご希望の時間
◇ご連絡先(お電話番号とメールアドレス) ◇職業



お申込用アドレス
QRコード

【申し込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com