

座りすぎ防止 体幹強化エクササイズ

世界でも座位時間が長いとされる日本人
「座りすぎリスク」防止と下肢筋群の活性化による
循環促進、むくみ血栓予防のための
エクササイズを行います

開催日時

6月14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
(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

対象

中野区在住の勤労者
または
中野区内で勤務されている方

申込

期間:5月13日~6月11日まで
◇お名前 ◇講座名と開催日 ◇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



【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

座りすぎにより、肥満や糖尿病、心疾患などにかかる可能性が高くなると言われています。
座りすぎのリスクを理解し、簡単にできる対策をお伝えします。

中野区在住の勤労者
または
中野区内で勤務されている方

- ・ 運動がしやすい服装
スカート・ジーパン・ワイシャツ・ガードル等、
体を動かす際に妨げになる物・伸縮性が無い物は不可
- ・ タオル(汗拭き用)
- ・ 飲料水（水筒、ペットボトル等、蓋ができる容器の物）
- ・ 運動しやすい靴(スニーカーなど)

先着 15名

中野区産業振興センター 地下1階 多目的ホール
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

◇ご連絡先(お電話番号とメールアドレス) ◇職業

※ご記入漏れがありますと、ご参加いただけない場合がございます



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