

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

6月21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
中野区内でお勤めの方

申込

締切: 5月21日(水)~6月18日(水) まで
◇お名前 ◇ご職業 ◇講座名と開催日
◇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、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
- ・運動のしやすい靴(スニーカー等)

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 ◇職業 ◇講座名と開催日
- ◇ご連絡先(お電話番号とメールアドレス)

※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

【申し込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com



お申込用アドレス
QRコード