

中野区産業振興センター 健康セミナー

★日本免疫研究会連携講座★

Dr.セルフチェック測定会

専用機器で肌年齢や血管年齢などを測定します。
測定結果に基づき、予防医療診断士による
グループカウンセリングや軽体操指導などを行います。

※医師による診察などはありません。

イベントページ
QRコード



開催日時

7月19日 (土)
10:00～16:00

①10:00～ ②11:00～
③13:00～ ④14:00～ ⑤15:00～

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

先着50名
(各回10名×5回)

対象

中野区在住の勤労者、
または中野区内でお勤めの方

費用

無料

お申込み

申し込み期間：6月23日(月)～7月16日(水)

必要事項をご記入の上、下記メールアドレスへ申込みください。

【お申し込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

【必要事項】

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

お申込用アドレス
QRコード



QRコードを読み込むと
メールアドレスが自動で入力されます



 **TAC 東京アスレティッククラブ**

【講師】 東京アスレティッククラブ講師

【主催】 中野区産業振興センター
マネジメント共同事業体

講座概要

問診表の記入、深部体温、肌保湿度、血管年齢、
血圧・血流タイプ体組成の測定、結果の解説、およびアドバイスをを行います。

1. 問診票記入 (10分)
2. 測定 (20分)
3. 運動講座 (15分)
4. 集団解説 (10分)

測定結果に基づいて「現在と3年後の自分」と「ドクターの所見」が記載されたフィードバックシートを作成し、予防医療診断士による集団カウンセリングを行います。

※待ち時間が発生する場合がございます。

対象

中野区在住の勤労者、または中野区内でお勤めの方

※測定機器の関係上、ペースメーカーをご使用の方は受講できません。

服装・持物等

- 運動がしやすい服装
スカート・ジーンズ・ワイシャツ・ガードル等、体を動かす際に妨げになる物や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)

定員

先着50名 (各回10名×5回)

会場

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ください。

問合せ

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

必要事項をご記入の上、
下記メールアドレスへお申し込みください。

【お申し込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

【必要事項】

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

お申込用アドレス
QRコード

