

免疫向上トレーニング

健康の基盤となる免疫力を高めるために
不可欠な「食事（栄養）」の講義と、
運動を行います。

イベントページ
QRコード



開催日時

9月20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

先着15名

対象

中野区在住の勤労者、
または中野区内にお勤めの方

費用

無 料

お申込み

申込み期間：8月20日(水)～9月17日(水)

必要事項をご記入の上、下記メールアドレスへお申込みください。

【お申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

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

病原菌やウィルスなどの侵入から自分の身体を守る免疫力は健康の基盤です。

この免疫力を高めるために不可欠な「食事（栄養）」の講義および運動を行います。

対象

中野区在住の勤労者、または中野区内にお勤めの方

服装・持物等

- 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、フタができる容器の物）
- 運動のしやすい靴（スニーカー等）

定員

先着15名

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

お申込用アドレス
QRコード

