中野区産業振興センター 健康セミナー

お 手 軽 測 定 会
姿 勢 計 測

専用器具を装着して体の歪みやバランスを測定する特別講座

測定結果をもとに、講師が最適な運動メニューを提案
姿勢や体形のお悩み解決を目指します！

イベントページ
QRコード

開催日時	10月4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、 または中野区内にお勤めの方
費用	無料

お申込み

申込み期間：9月8日(月)～10月1日(水)

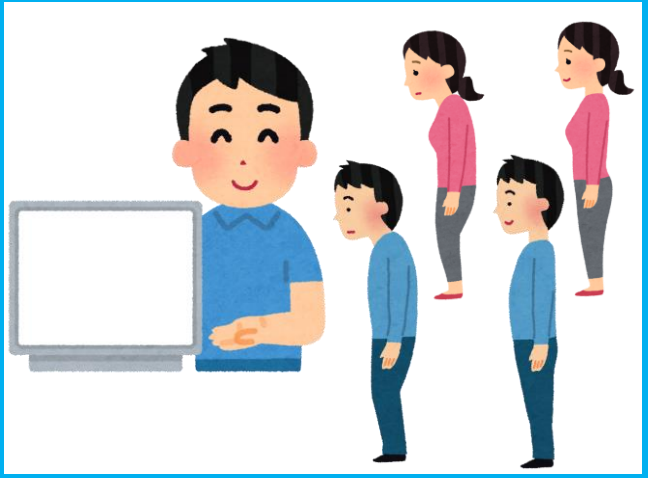
必要事項をご記入の上、下記メールアドレスへお申込みください。

【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　◇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

1．専用の計測器具を着衣の上から装着し、姿勢を分析。
身体の歪みやバランスを測定します。
2．測定結果からそれぞれに最適な運動メニューを提案。
姿勢や体形のお悩みの解決を目指します。

所要時間　約１０分。
測定(約２～３分)→測定結果の振り返りとアドバイス（約５分）
※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、または中野区内にお勤めの方

服装・持物等

- 測定専用器具(ベルト)を着用する為、薄手の服装でお越しください。
  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、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　◇ご希望の時間帯

お申込用アドレス
QRコード