

中野区産業振興センター 健康セミナー

職場で気軽にリフレッシュ

マインドフルネスストレッチ

マインドフルネスを取り入れながら、マットを使用した
簡単なストレッチや呼吸法の改善、
心身調整を目的としたリコンディショニングを行います。

イベントページ
QRコード



開催日時

10月11日 (土)
10:00～11:00

会場

中野区産業振興センター
1階 小体育室

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： 9月11日(木)～10月8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

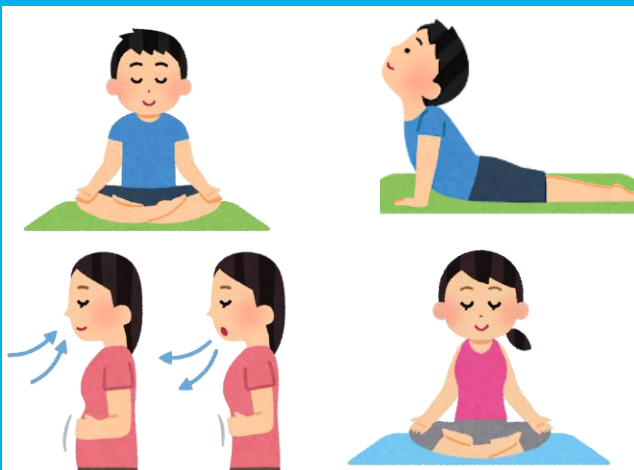
【必要事項】

- ◇ 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

五感に意識を集中させ安定した精神状態を創り出す「マインドフルネス」を取り入れた講座です。マットを使用した簡単なストレッチや呼吸法の改善、心身調整を目的とした リコンディショニングを行います。
筋肉の緊張を緩和させ、ストレスを除去、心身をリラックスさせましょう。

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 裸足でご参加いただきます
- タオル（汗拭き用）
- 飲料水（水筒、ペットボトル等、フタが出来る容器の物）

定員

先着15名

会場

中野区産業振興センター 1階 小体育室
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

