

# 中野区産業振興センター 健康セミナー

## 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、様々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。

イベントページQRコード



開催日時

12月13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

対象

中野区在住の勤労者、  
または中野区内にお勤めの方

定員

先着15名

費用

無 料

お申込み

申し込み期間：**11月4日(月)~12月10日(水)**

お申込用アドレス  
QRコード

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](mailto: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



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

【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

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。

## 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、フタが出来る容器の物）
- 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込みください。

【お申込み用メールアドレス】

[info\\_nakanosansin@nakano-sanshin.com](mailto: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