

# 中野区産業振興センター 健康セミナー

## カラダバランスセミナー 身体活動量アップセミナー

運動と生活活動量がベースとなる「身体活動量」を向上させ、消費エネルギーの増加と体力の向上により生活習慣病の予防に繋がります。

イベントページQRコード



開催日時

11月8日 (土)  
10:00～11:00

産業振興センター  
目的ホール

対象

中野区在住の勤労者  
または中野区産業振興センター

15名

無 料

お申込み

申込み締切日 11月5日(水)  
必要事項を下記までお申し込みください。

お申込用アドレス  
QRコード

【お申込み先】  
[info\\_nakano@sanshin.com](mailto:info_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

身体活動量を上げることで、普段の生活での代謝が上がり、燃焼しやすい身体へと変化していきます。簡単な筋力トレーニングから全身を大きく動かす動作などを行い、燃えやすい筋肉と正しい姿勢を意識して、代謝量を向上させましょう。

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
- 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