

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

姿勢改善ストレッチ

イベントページ
QRコード



姿勢を改善して業務効率

全身の筋肉、関節を緩め、血流の悪化を改善して
動きやすい身体になるためのストレッチを行います。

開催日時

1月24日(土)
10:00~11:00

対象

中野区在住の勤労者
または中野区内に

無料

お申込み

申込み期間

必要事項をご

【お申込

info

【必

◇

◇

電話番号とメールアドレス)

名と開催日 ◇ご希望の時間帯 メールアドレスが自動で入力されます

1月21日(水)

お申込用アドレス
QRコード



 **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

仕事中、日常生活で姿勢が気になることはありませんか？本講座では全身の筋肉を緩め、関節可動域を広げ、血流悪化を防ぐ予防を行います。
姿勢、筋肉、血流等を改善し、身体のバランスを整えることで、作業効率向上を目指します。

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）

定員

先着15名

会場

中野区産業振興センター地下1階 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

