

# 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化

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アドバイス。

### 開催日時

**1月24日(土)  
10:00~11:00**

業振興センター  
1階小体育室

看 15名

对象

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

## 必要事項をご記入ください

【お申  
info

17

1月21日(水)

お申込用アドレス  
ORコード



An illustration of a family in a living room. A man in a blue t-shirt stands in front of a grey television set, smiling. Behind him are two children in blue shirts. In the background, a woman in a pink shirt and dark pants stands near a large red sofa.

 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ない物は不可
- ・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](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
- ◇ご希望の時間帯

お申込用アドレス  
QRコード

