

中野区産業振興センター 健康セミナー

お手軽測定会

AI姿勢分析と軽体操

イベントページ
QRコード



「立位正面」「立位側面」の2方向の姿勢を撮影し、姿勢の歪みや傾きなどの特徴を計測します。
筋肉の状態や姿勢の注意点をアドバイスし、適切な運動プログラムの提案とあわせて、長く健康に働ける身体づくりに役立ちます。

開催日時

2月21日(土)
10:00~16:00

①10:00~ ②11:00~
③13:00~ ④14:00~
⑤15:00~

会場

中野区産業振興センター
1階 小体育室

定員

先着50名
(各回10名×5回)

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：1月21日(水)~2月18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

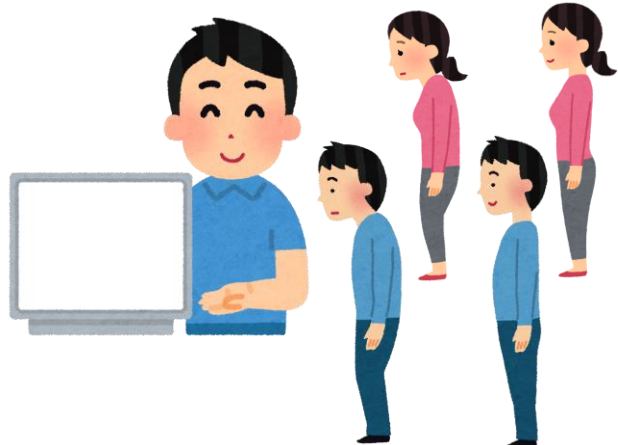
【必要事項】

- ◇ 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 ◇ ご希望の時間帯

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

【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

「立位正面」「立位側面」の2方向の姿勢を撮影し、姿勢の歪みや傾きなどの特徴を計測します。筋肉の緊張度合いや普段の姿勢の注意点をアドバイスし、適切な運動プログラムとあわせて長く健康に働ける身体づくりを目指します。

【測定方法】

- ・カメラの前に立ち、「立位正面」「立位側面」の2方向の姿勢を撮影します。
- ・測定結果をQRコードでシェアします。（スマートフォンをお持ちください）
- ・測定後に講師からのアドバイスと軽体操を行います。

対象

中野区在住の勤労者、または中野区内にお勤めの方

タイムスケジュール

測定(10名):15分／解説:20分／軽体操：15分／質問受付：10分
…合計60分

※解説、軽体操は集団型式で行います。

服装・持物等

- ・動きやすい服装
(スカート、しめつけの強い服装はお避け下さい)
(黒めの服装はセンサーが反応しない場合がございますのでお控えください)
- ・タオル（汗拭き用）
- ・飲み物（水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器をお持ちください）
- ・室内履き

定員

先着50名（各回10名×5回）

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



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