

# 中野区産業振興センター 健康セミナー

お手軽測定会

## 姿勢計測・身体動作測定

専用器具を装着して体の歪みやバランスを測定する特別講座  
測定結果をもとに、講師が最適な運動メニューを提案  
姿勢や体形のお悩み解決を目指します！

イベントページ  
QRコード



開催日時

5月23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  
地下1階 多目的ホール

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

5ec481  
費用

無料

お申込み

申込み期間：4月21日(火)～5月20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](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



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

専用器具（着衣の上からベルト装着）により姿勢を分析し、身体の歪みやバランスを測定します。  
測定結果からそれぞれに最適な運動メニューを提案。姿勢や体形の悩みの解決をめざします。

所要時間 約10分。  
測定(2～3分) → フィードバック(5分程度)  
※待ち時間が発生する場合がございます。

対象

中野区在住の勤労者、または中野区内にお勤めの方

服装・持物等

- 測定専用器具(ベルト)を着用する為、薄手の服装でご参加ください。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、蓋ができる容器の物）
- 運動しやすい靴（スニーカーなど）

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 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。公共交通機関をご利用ください。

問合せ

TEL：03-3380-6946 中野区産業振興センター 2階窓口  
（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



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