

中野区産業振興センター 健康セミナー

職場で気軽にリフレッシュ リフレッシュヨガ&ストレッチ

日々の仕事などのストレス解消のため、
ヨガの瞑想や呼吸法、ストレッチで心と
身体をリフレッシュします。

イベントページQRコード



開催日時

5月9日(土)
10:00~11:00

会場

中野区産業振興センター
1階 小体育室

定員

先着 15名

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

申し込み期間：4月9日(木)~5月7日(木)

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

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

ゆるやかなヨガの動きと深いストレッチで、身体の緊張をほだし、心を静かに整えます。

日常のストレスから離れ、穏やかな呼吸に身をゆだねることで、内側からじんわりとリラックスし、リフレッシュしましょう。

対象

- ・中野区内にお住まいでお勤めになっている方
- ・他自治体にお住まいで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・ガードルなどの体を動かす際に妨げになる物または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、フタができる容器の物）

定員

先着 15名

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

【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