

# 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 マインドフルネスストレッチ

マインドフルネスを取り入れながら、マット  
した簡単なストレッチや呼吸法の改善、心  
目的としたリコンディショニングを行い

イベントページQRコード



開催日時

6月6日(土)  
10:00~11:00

産業振興センター  
小体育室

対象

中野区在住の勤労者  
または中野区内に

定員 着 15名

無 料

お申込み

申込み期間

必要事項を

【お申

in

【

5月3日(水)

必要事項をアドレスへお申込みください。

[info@naniwa-sanshin.com](mailto:info@naniwa-sanshin.com)

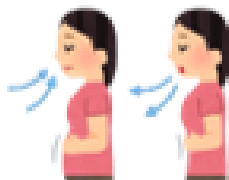
お電話番号とメールアドレス)

〒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

五感に意識を集中させ安定した精神状態を創り出す「マインドフルネス」を取り入れた講座です。マットを使用した簡単なストレッチや呼吸法の改善、心身調整を目的としたリコンディショニングを行います。  
筋肉の緊張を緩和させ、ストレスを除去し、心身をリラックスさせましょう。

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  
裸足でご参加いただきます
- 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](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

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