

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 ウォーキングセミナー

移動のためにただ歩くのではなく、歩き方を
健康づくりや姿勢の改善につなげます。

イベントページQRコード



開催日時

6月13日 (土)
10:00～11:00

産業振興センター
多目的ホール

対象

中野区在住の勤労者
または中野区内に

定員 15名

無料

お申込み

申込み期間 5月10日(水)

必要事項を info@shin.com に申込みください。

【お申込】
info@shin.com

【必】 (電話番号とメールアドレス)
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

移動のためにただ歩くのではなく、歩き方を変えることで健康づくりや姿勢の改善につなげます。
歩き方や歩く時の姿勢などの説明を交え、実際に歩きながら効果を実感していただきます。

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、蓋ができる容器でお持ちください）
- 運動がしやすい靴（スニーカーなど）

定員

先着 15名

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

【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