中野区産業振興センター 健康セミナー

ワーカー向けカラダケア
カラダケアエクササイズ

日々の業務時の身体姿勢や仕事環境など、身
及ぼしやすい習慣を少しでも軽減できるよう、様
ら生活習慣の改善につながる運動プログラム

イベントページQRコード

受付中

開催日時	7月4日(土) 10:00～11:00	業振興センター 階　多目的ホール
対象	中野区在住の勤労 または中野区内に	先　着　１５名
		無　料
お申込み	申込み期 必要事項を 【お申 i 【 電話番号とメールアドレス） 名と開催日	～7月1日(水) 申込みください。 anshin.com

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

座りすぎ、立ちすぎによる姿勢の変化や血流悪化を改善するための
エクササイズを中心におこない、運動不足の解消や、運動習慣の獲
得につなげていきます。

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