

# 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 転倒・つまずき防止セミナー

日頃から足先をしっかりと動かして、職場内での転倒やつまずきを防止するエクササイズを実施します。

イベントページQRコード



開催日時

9月12日 (土)  
10:00～11:00

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 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

お申込み期間： 8月12日(水)～9月9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

お申込み用アドレス  
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

職場で最も身近に起こりやすい労働災害のひとつが、転倒やつまずきによる事故です。わずかな段差や床の状態だけでなく、実は"足腰の動きの衰え"も大きな原因になります。日頃から足腰をしっかり動かし、つまずきにくい身体をつくる簡単エクササイズを実際に体験していただきます。

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、ふたができる容器の物）
- 運動しやすい靴（スニーカーなど）

定員

先着 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）

お申込み方法

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

お申込み用アドレス  
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