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
ストレッチ＆カラダケア

日々の業務時の身体姿勢や仕事環境など、身体に影響を及ぼしやすい習慣を少しでも軽減できるよう、様々な視点から生活習慣の改善につながる運動プログラムを提供します。

イベントページQRコード

開催日時	10月10日 (土) 10:00～11:00
対象	中野区在住の勤労者、 または中野区内にお勤めの方
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
費用	無　料

お申込み

お申込み期間：9月10日(木)～10月7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

【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

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ストレッチを行い、運動習慣の獲得につなげていきカラダをケアします。

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、ふたができる容器の物）
- 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)

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

【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