中野区産業振興センター 健康セミナー

Dr.セルフチェック測定会

専用機器で肌年齢や血管年齢などを測定します。
測定結果に基づき、予防医療診断士によるグループカウンセリングや軽体操指導などを行います。
※医師による診察などはありません。

イベントページ
QRコード

開催日時
10月3日 (土)
10:00～16:00
①10:00～ ②11:00～
③13:00～ ④14:00～ ⑤15:00～

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　５０名
（各回１０名×５回）

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：9月3日(木)～9月30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　◇ご希望の時間帯

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

・専用機器を使用し、肌年齢や血管年齢などを測定します。
・測定結果に基づいて「現在と3年後の自分」と「ドクターの所見」が記載されたフィードバックシートを作成します。
・軽い運動や予防医療診断士による集団カウンセリングを行います。

【測定方法】　※医師による診察などはありません
・問診表の記入
・深部体温、肌保湿度、血管年齢、血圧・血流タイプ、体組成の測定
・結果の解説およびアドバイス

【タイムスケジュール】　※実施スケジュール上、待ち時間が発生する場合がございます
00分～10分:問診表記入／10分～30分:測定
30分～45分:運動講座　／45分～55分:集団フィードバック

対象

中野区在住の勤労者、または中野区内にお勤めの方
※測定機器との関係上、ペースメーカーをご使用の方は受講できません

服装・持物等

- 測定のため、薄手の服装や脱ぎ着しやすい服装でご参加ください (ストッキング不可)
- 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）

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　◇ご希望の時間帯

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