

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 栄養バランスセミナー

忙しくても、食事は健康づくりの基本です。
スーパーやコンビニなどで手軽に手に入る食材で、
バランス良く栄養を摂取するコツをお伝えします。

イベントページQRコード



開催日時

11月28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：10月28日(水)～11月25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

忙しくても、食事は健康づくりの基本です。
本講座では、まず自分の食生活の現状を知り、健康的な栄養バランスについて学びます。そのうえで、スーパーやコンビニの商品を活用しながら、無理なく日々の食事に取り入れるコツをご紹介します。

※セミナー受講に際し、必要な服装や荷物はございません

対象

中野区在住の勤労者、または中野区内にお勤めの方

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

★中野区産業振興センター 健康セミナーのお知らせ★

「ワーカー向けカラダケア カラダケアエクササイズ」

- 日時 11月14日（土）10:00～11:00
- 会場 産業振興センター地下1階
多目的ホール
- 定員 先着15名 ■無料



中野区産業振興センター
QRコード

