

中野区産業振興センター
【福利厚生及び健康増進講座】

自分のカラダを見なおそう!!
カラダ・バランス測定会
～ 体力測定 & ボディコンディショナー～



1月17日 土

午前の部 10時00分～12時00分

午後の部 13時00分～16時00分

(※受付時間は裏面参照)

《測定会協力》



株式会社東京アスレティッククラブ

参加料：**無料**

会場：中野区産業振興センター

(旧中野区勤労福祉会館)《1階：小体育室》

対象：区内在住・在勤の方(詳細は裏面に記載)

オプション：ボディコンディショナーは時間予約制 / 午前の部定員6名 / 午後の部定員9名

申込開始日：12月15日(月)

申込み受付：電話・FAX(裏面の申込書をご利用ください)
(お問い合わせ)



ホームページ
QRコード

産業振興センター2F窓口

(受付時間：平日午前9時～午後5時)

ホームページ(「事業のご案内」よりお申込みが可能です)

<http://nakano-sangyoushinkou.jp/>



■案内図 (JR中野駅南口より徒歩5分)

所在地：中野区中野2-13-14

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



詳細は裏面を
ご確認ください ▶▶▶

Tel : 03-3380-6946 Fax : 03-3380-6949

中野区産業振興センター
【福利厚生及び健康増進講座】

自分のカラダを見なおそう!!

カラダ・バランス測定会 ~体力測定&ボディコンディショナー~

測定会概要

【標準測定種目】

- ◎測定時間は「測定結果説明」も含めて、お一人あたりおよそ30分です。
- ◎受付時間は午前の部「10:00～11:30」、午後の部「13:00～15:30」です。
- ※測定人数の状況により、少々お待ちいただく場合があります。

1. 身長
2. 体重
3. 体脂肪
4. 肺活量
5. 握力
6. 閉眼片脚立ち
7. 全身反応
8. 腹筋
9. エアロバイク
10. 測定結果説明



【オプション（ボディコンディショナー）※時間予約制】

- ◎「測定結果説明」をふまえて、身体のバランスの整え方を指導します。
- ◎受付時間は午前の部「10:00～11:30」、午後の部「13:00～15:30」です。

測定会参加 FAX 申込書

- (1) ご希望の体力測定受付時間（目安）を一つ選択してください。
10:00～10:30 10:30～11:30 13:00～13:30 13:30～14:00
14:00～14:30 14:30～15:00 15:00～15:30
- (2) オプション（ボディコンディショナー）をご希望の方は受付予約時間を一つ選択してください。
10:00～10:30 10:30～11:30 13:00～13:30 13:30～14:00
14:00～14:30 14:30～15:00 15:00～15:30
- (3) 該当する項目にチェック☑を入れてください（以下、中野区は「区」と表記）※複数選択可
区内在住 区内在勤（在勤者のご家族を含む）
- (4) お名前

フリガナ	
姓	名

- (5) 電話番号（日中、ご連絡が可能な固定電話・携帯電話・FAX）

送り先 FAX 番号

0 3
(3 3 8 0)
6 9 4 9

中野区産業振興センター宛