

いつでもどこでも

「ながら運動」

健康的な習慣を身に付けるきっかけづくりに！

日常生活の中で行える『ながら運動』は、健康づくりのためにとっても役立ちます。

仕事や家事の合間に行い、特別な時間を取らないので「いつでも、どこでも」すぐできてお手軽な運動です。

開催
日時

11月12日 土

午後2時00分～午後3時00分

※受付開始時間：午後1時45分～

中野区産業振興センター2階セミナールーム2



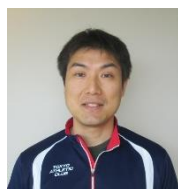
※セミナーのイメージ

＜講師＞



株式会社東京アスレティッククラブ

健康運動指導士 永井 均



参加料：**無料**

申込受付：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 (インターネットで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。



11/12 いつでもどこでも「ながら運動」

講座概要

『ながら運動』で健康づくり！

1. きつくない 2. 時間をかけない 3. ストレスにならない

《内容》

仕事や家事の合間でもできる、簡単お手軽運動を実践します。
座りながら、立ちながら、歩きながら、いつでもどこでも『ながら運動』ができるようにしましょう。
また、自分の生活を見直し、いつ『ながら運動』ができるか考えましょう。

《持ち物》

(1) 運動のできる服装

(ジーンズやワイシャツ等、伸縮性の無いウェアは動きの妨げとなりますので動きやすい服装にてご参加ください。)

(2) タオル(汗拭き用)

(3) 水分(水で結構です)

※シューズは必要ありません

講座参加申込書

※以下の項目にご記入の上、当センター2階窓口にご提出頂くか、FAXで送信してください。

申し込み受付期間 10月6日(木)9:00～先着15名

(1) 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)

区内在住 区内在勤

(2) 性別(任意)

女性 男性

(3) 年代(任意)

20才以下 21～30才 31～40才 41～50才 51～60才 61～70才

71才以上

(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)

— —

・軽い運動を行うにあたり健康状態の自己管理はできている。

はい いいえ

お申込みFAX番号

0 3 - 3 3 8 0 - 6 9 4 9