

リフレッシュストレッチ

ストレッチで心と身体ストレス解消

簡単お手軽ストレス解消法のストレッチは、
いつでもどこでも実践できます。
自宅で、職場で、寝る前に...
さまざまなシーンで実践できるストレッチをお教えします。

開催
日時

2月4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



大河原 寿代

O K A W A R A H I S A Y O

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。



2/4 気軽にリフレッシュストレッチ

講座概要

《講座概要》

ストレッチの効果は身体を柔らかくすることだけではありません。
気持ちよく身体を伸ばして心も身体もリフレッシュしましょう。
伸ばすだけでなく、さする、揺らすなど様々なストレッチで効果を実感してください。

《運動内容》

ストレッチについての簡単な講話と、ストレッチの実践を行います。
椅子に座って行うもの、マットに寝て行うものを中心に行いますので動きやすい服装でお越しください。

《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)

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 1月12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

03 - 3380 - 6949