

自分のカラダを見直そう！

# カラダ・バランス 測定会

## 体力測定 & 姿勢分析・バランス測定

開催  
日時

# 5月28日

日曜日

午前10時00分～午後4時00分

正午～午後1時00分を除く  
中野区産業振興センター2階 セミナールーム2



※測定のイメージ

＜ 講師 ＞



株式会社東京アスレティッククラブ

■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。



※測定のイメージ

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)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>

ホームページ  
QRコード



TEL:03-3380-6946 FAX:03-3380-6949

# 5/28 カラダ・バランス測定会

## 講座概要

### 標準測定種目

- |       |          |
|-------|----------|
| 1 体重  | 6 閉眼片脚立  |
| 2 体脂肪 | 7 全身反応   |
| 3 肺活量 | 8 腹筋     |
| 4 握力  | 9 エアロバイク |
| 5 体前屈 | 10 測定結果  |

### 姿勢分析・バランス測定(先着16名)

画面に表示された動きにあわせておこなう4つの動作を3次元センサーでとらえ、姿勢分析、身体の歪みやバランスを測定します。

4つの動作・・・腕上げ、側屈、前屈、もも上げ

※持ち物：水分 汗拭きタオル シューズは無くても構いません。  
汗をかいても良い動きやすい服装でお越しください。更衣室もございます。

## 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。

**お申し込み開始日時：4月21日(金)9:00～**

**※時間前に受信したものは無効となりますのでご注意ください。**

(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)

— —

(6)体力測定と姿勢分析・バランス測定の両方を希望される方 受付時間(目安)を選択してください (16名 先着順)

10:00～ 10:30～ 11:00～ 13:00～ 13:30～ 14:00～ 14:30～ 15:00～

(7)体力測定のみご希望の方 受付時間(目安)を選択してください (定員 (6)とあわせて50名 先着順)

10:00～ 10:30～ 11:00～ 11:30～

13:00～ 13:30～ 14:00～ 14:30～ 15:00～ 15:30～

○測定時間は「測定結果説明を含めて、おおよそ30分です。  
※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。

・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

## お申し込みFAX番号

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

