

気軽にリフレッシュ①

# 腰痛予防

# イスストレッチ・ 軽体操

令和3年

開催  
日時

5月20日(木)

19:00~20:00 (受付開始 18:45)

オフィスや自宅でも出来る  
ストレッチや簡単な体操で、  
腰の負担を減らしましょう！



《講師派遣》



株式会社東京アスレティッククラブ

申込受付  
(お問い合わせ)

- TEL : 03-3380-6946  
FAX : 裏面の申込書をご利用ください。
- 産業振興センター2F窓口  
窓口へ直接お越しください。(受付時間: 平日午前9時~午後5時)
- ホームページ  
下記URLの申込みフォームからお申込みください。  
<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

受付期間

4月21日(水)~ 定員先着10名

会場

中野区産業振興センター 地下 多目的ホール

# 5月20日 腰痛予防イスストレッチ・軽体操

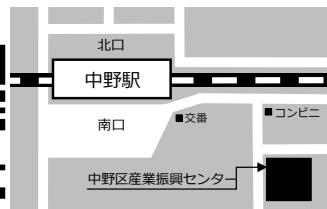
## 《持ち物》

- (1) 運動のできる服装・マスク着用・室内用シューズ(無くても可)  
(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) 飲み物

申込受付  
(お問い合わせ)

- TEL : 03-3380-6946  
FAX : 下記の申込書をご利用ください。
- 産業振興センター 2F窓口  
窓口へ直接お越しください。(受付時間: 平日午前9時~午後5時)
- ホームページ  
下記URLの申込みフォームからお申込みください。  
<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

会場: 中野駅南口より徒歩5分  
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



受付期間

4月21日(水)~ 定員先着10名

ホームページ  
QRコード

## 講座参加申込書

お名前	フリガナ	
	姓	名
電話番号		
メールアドレス		
メールマガジン配信を	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 既にされている <input type="checkbox"/> 希望しない
FAX <small>受講確認票をメールではなく FAXで希望される方</small>		

- ・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
- ・開催日の当日に「来館票」のご記入と検温のご協力をお願いいたします。  
はい いいえ

# お申込みFAX番号 03-3380-6949

### 【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先 テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者 TEL: 03-5860-6801