

# お手軽測定会

# 歩行測定と軽体操

参加  
無料

開催  
日時

5月21日(土) 10:00  
~15:00

●中野区産業振興センター 地下1階 多目的ホール

～歩く姿勢をチェックしてみませんか～

歩行測定システムを用いて歩く姿勢をチェックできます。  
測定後は軽い体操や講師からのアドバイスでしっかりフォロー。  
より良い歩行姿勢を目指します。

申込期間：5月6日(金)～5月19日(木)

中野区産業振興センター  
講座一覧ページQRコード



講師

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

# 歩行測定と軽体操 5/21

## 講座概要

### 【タイムスケジュール】

測定(10名):15分/解説:20分/軽体操:15分/質問受付:10分 …合計 60分

### 【測定方法】

- ・約6mの距離をカメラに向かって歩きます。
- ・測定結果をパソコンで確認し、測定結果シートをお渡しします。
- ・測定後に講師からのアドバイスと軽体操を行います。

### 【持ち物・服装】

- ・スカートでの測定は、歩行姿勢が制限されるためお控えください。
- ・室内履きは無くても構いません。
- ・タオル（汗拭き用）
- ・飲み物（水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください）
- ・マスクの着用をお願いいたします。

申込受付

### ●中野区産業振興センターHP

下記URLの講座一覧、または右記のQRコードより各講座ページへ進み、申込フォームよりお申込ください。  
<https://nakano-sangyoushinkou.jp/event>

### ●FAX 本用紙下部の講座参加申込書をご利用ください。

受付期間

●5月6日(金)～5月19日(木)

定員

●先着 50名 （1時間毎に先着10名）

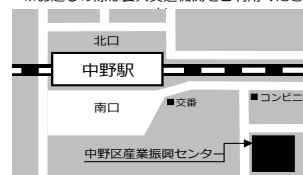
お問合せ

●TEL:03-3380-6946

中野区産業振興センター2F窓口

(お問合せ受付時間:平日午前10時～午後5時)

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



## 講座参加申込書

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"/> 既にされている <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	
FAX FAX連絡希望の場合のみ		
ご希望の開始時間に✓を入れてください		
<input type="checkbox"/> 10:00～ <input type="checkbox"/> 11:00～ <input type="checkbox"/> 12:00～ <input type="checkbox"/> 13:00～ <input type="checkbox"/> 14:00～		

- ・運動を行うにあたり健康状態の自己管理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