

腰痛予防 椅子ストレッチ

先着15名
参加無料

開催
日時

11月12日(土) 10:00
~11:00

●中野区産業振興センター 地下1階 多目的ホール

～座りながら出来る腰痛予防エクササイズ～

腰痛の発生のメカニズムを知り、
日常家庭で出来る予防ストレッチ・運動を実践します。

申込期間:10月6日(木)9:00～11月9日(水)17:00



講師：齊藤 諭

予防医療診断士

(社) 日本スポーツ協会フィットネストレーナー

腰痛予防 椅子ストレッチ11/12

【概要】

「座りながら出来る腰痛予防エクササイズの実践」

腰痛の発生のメカニズムを知り、日常家庭でできる予防ストレッチ・運動を実践します。

【所要時間】

10:00～10:20 腰痛の原因とメカニズム(講義形式)…簡単な資料をご用意します。

10:25～10:55 運動の実践(腰痛予防ストレッチと腰痛体操)

10:56～11:00 まとめ(挨拶とアンケート)

【持ち物・服装】

- ・運動ができる服装でお越しください。
- ・室内履きは無くても構いません(スニーカーなど動きやすい靴でお越しください)。
- ・タオル(汗拭き用)、飲み物(水筒、ペットボトルなど蓋が締まる容器)
- ・軽い運動をするにあたり、体調管理をお願いいたします。
- ・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 本用紙の下部記入欄をご利用ください。

受付期間

●10月6日(木)9:00～11月9日(水)17:00

定員

●先着 15名

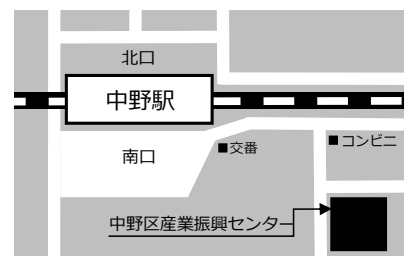
お問合せ

●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9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		

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