

# Dr.セルフチェック 測定会

先着50名  
参加無料

開催  
日時

**11月23日(水) 10:00~16:00**

※1時間毎に10名 計5回実施

●中野区産業振興センター 地下1階 多目的ホール

～未来の自分のために「今」の行動を変える～

肌年齢や血管年齢を測定し、フィードバックシートを作成。  
測定結果を基に予防医療診断士が集団カウンセリングを行います。  
測定終了後は軽体操を実施します。【日本免疫協会連携事業】

講座一覧ページ  
QRコード



**申込期間：10月21日(金)9:00~11月17日(木)17:00**



講師

 **TAC 東京アスレティッククラブ**

# Dr.セルフチェック測定会 11/23

## 講座概要

※ペースメーカーをご使用の方は測定器具の都合上、ご参加頂けません。

### 【概要】

専用機器を使用し、肌年齢や血管年齢などを測定。測定結果に基づいて「現在と3年後の自分」と「ドクターの所見」が記載されたフィードバックシートを作成します。  
その後、軽い運動や予防医療診断士による集団カウンセリングをおこないます。

### 【所要時間】

00分～10分:問診表記入／10分～30分:測定  
30分～45分:運動講座／45分～55分 集団フィードバック

### 【持ち物・服装】

- ・運動ができる服装でお越しください(ストッキングは不可です)。
- ・腹囲測定の為、薄手の洋服でお越しください。
- ・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)。
- ・マスクの着用をお願いします。

### 申込受付

#### ●中野区産業振興センターHP

下記URLの講座一覧または表面のQRコードより、[開催イベント一覧⇒続きを読む⇒](#)ページ下部のインターネットからのお申込みフォームはこちら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。

#### ●TEL：03-3380-6946

※お電話、FAXでのお申込みは混み合います。HPからのお申込みにご協力ください。

### 受付期間

- 10月21日(金)9:00～11月16日(水)17:00

### 定員

- 先着 15名

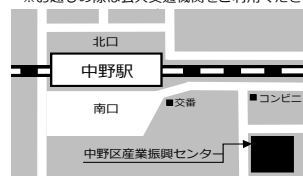
### お問合せ

#### ●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 <small>FAX連絡希望の場合のみ</small>		
ご希望の開始時間に✓を入れてください(12:00からの回はありません)		
<input type="checkbox"/> 10:00～ <input type="checkbox"/> 11:00～ <input type="checkbox"/> 13:00～ <input type="checkbox"/> 14:00～ <input type="checkbox"/> 15:00～		

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