

職場で気軽にリフレッシュ

腰痛予防体操

参加無料
定員15名

開催
日時

11月11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

～デスクワークによる腰への負担を軽減！～

座りながらできる腰痛予防エクササイズを実践します。

ストレッチの方法や腰痛の原因を知り、予防に役立てましょう。



申込期間：10月23日(月)9:00～11月8日(水)17:00

《講師派遣》

腰痛予防体操 11/11

講座概要

座りながらできる腰痛予防エクササイズを行い、デスクワークによる腰の負担軽減を目指します。また、腰痛が起こる原因を解説し再発予防に繋がります。

【持ち物・服装】

(1) 体操ができる服装

(不可なもの…スカート・ジーパン・ワイシャツ・ガードル等
体を動かす妨げになるもの、伸縮性のないもの)

(2) タオル(汗拭き用)

(3) 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)

(4) 基本的な感染症対策にご協力ください。

申込方法

●中野区産業振興センターHP

下記URL (または表面QRコード) から申込フォームへ進み、お申込ください。
<https://nakano-sangyoushinkou.jp/event>

申込期間

●10月23日(月)9:00~11月8日(水)17:00

定員

●先着 15名

お問合せ

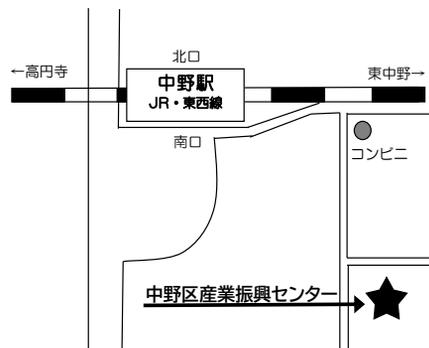
●TEL : 03-3380-6946

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)

※お申込みはHPからお願いいたします。

中野区中野2-13-14
中野駅南口より徒歩5分
※公共交通機関でお越し下さい



お申込み後の流れ

- お申込み後にcontact@nakano-sangyoushinkou.jpより確認メールをお送りします。
※あらかじめ、contact@nakano-sangyoushinkou.jpからのメールを受け取れる設定をお願いします。
※お申込み後3営業日(土日祝除く)以内に確認メールが届かない場合はお問い合わせください。

【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