

お手軽測定会 歩行測定と軽体操

先着50名
参加無料

令和6年

開催
日時

2月17日(土) 10:00
～16:00

※1時間毎に10名ずつ 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

～歩く姿勢をチェックしてみませんか～

歩行姿勢専用カメラで身体の「傾き」「ひねり」「歩幅」「スピード」などを簡易測定。データをもとに歩行姿勢改善を目指し、長く働き続けるための健康増進の意識向上へ繋がります。

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:1月12日(金)9:00～2月14日(水)17:00



講師

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

歩行測定と軽体操 2/17

講座概要

歩行姿勢専用カメラで身体の「傾き」「ひねり」「歩幅」「スピード」などを簡易測定。
データをもとに歩行姿勢改善を目指し、長く働き続けるための健康増進の意識向上へ繋がります。

【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

※解説、軽体操は集団型式で行います。

【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

●1月12日(金)9:00～2月14日(水)17:00

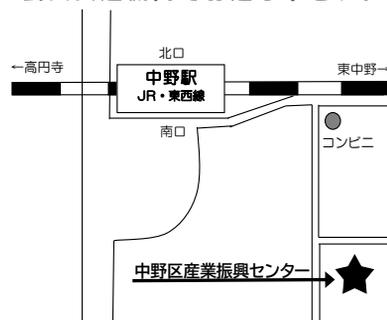
定員

●先着 50名(各回 1 時間毎に10名まで/12時開始回は無し)

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
※原則、駐車場のご用意はございません。
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3～4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