

カラダ・バランスセミナー

座りすぎ防止

体幹強化エクササイズ

開催日時

6月15日(土)

10:00~11:00

会場

中野区産業振興センター
地下1階 多目的ホール

定員

先着15名

費用

無料



■中野区内にお住まいでお勤めになっている方
他自治体にお住まいで中野区内でお勤めの方へ。

■世界でも座位時間が長いとされる日本人。その「座りすぎリスク」防止と下肢筋群の活性化による循環促進、むくみ血栓予防のためのエクササイズを行います。長く健康的に働き続けられる身体づくりに！

申込

受付期間:5月21日(火) 9:00~6月12日(水) 17:00

申込先:中野区産業振興センターHP:<https://nakano-sangyoushinkou.jp/>
「講座一覧」または右記QRコードよりお申込みください。

講師

TAC 東京アスレティッククラブ



中野区産業振興センター主催講座【勤労者の健康増進講座】 身体・バランスセミナー 座りすぎ防止体幹強化エクササイズ

講座概要

世界でも座位時間が長いとされる日本人。その「座りすぎリスク」防止と下肢筋群の活性化による循環の促進とむくみ血栓予防のためのエクササイズを行います。座りすぎにより、肥満や糖尿病、心疾患などにかかる可能性が高くなると言われています。座りすぎのリスクを理解し、かんたんにできる対策をお伝えします。

対象

- ・中野区内にお住まいでお勤めになっている方
- ・他自治体にお住まいで中野区内でお勤めの方

持物・服装など

- (1) 運動ができる服装
(不可なもの…スカート・ジーパン・ワイシャツ・ガードルなどの体を動かす妨げになるもの、または伸縮性のないもの)
- (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) 室内履き

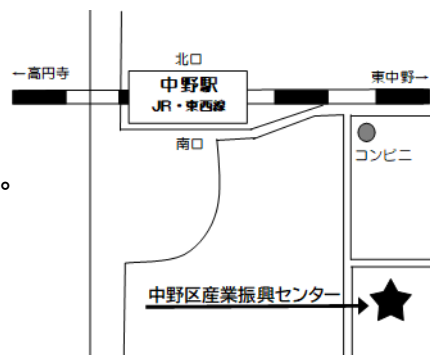
定員

先着15名

会場・問合せ先

●中野区産業振興センター

- ・住所: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。
- ・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)
- ・HP: <https://nakano-sangyoushinkou.jp/>
※お申込みはHPよりお願いいたします。



お申込み後にcontact@nakano-sangyoushinkou.jpより2通の確認メールをお送りします。
※あらかじめ、上記アドレスからのメールを受け取れる設定をお願いします。

1. 自動返信メール

お申し込み後、数分~1時間程度で送信されます。

タイトル: 中野区産業振興センター【事業申込み】

※こちらが届かない場合は、ご入力頂いたお客様のメールアドレスに誤りがある場合がございます。その場合は再度お申込みください。

2. 講座申込受付のご案内メール

お申し込み後、3~4営業日程度で送信されます。講座内容や受講方法はこちらのメールでご確認ください。

※定員のある講座の場合、参加の可否はこちらのメールでお知らせしますので必ずご確認ください。

【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