

# Dr.セルフチェック 測定会

開催日時

7月20日(土)

10:00~16:00

(各回1時間の講座です。10:00~11:00/11:00~12:00  
/13:00~14:00/14:00~15:00/15:00~16:00)

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50名 (各回10名まで)

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のお勤めの方へ。
- 日本免疫協会連携講座
- 専用機器で肌年齢や血管年齢などを測定。結果に基づき、予防医療診断士によるグループカウンセリングや軽体操指導などが受けられます。  
※医師による診察などはありません。

申込

受付期間:6月21日(金)午前9時~7月17日(水)午後5時

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。

HP掲載後  
QRコード  
ココに挿入

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】 Dr.セルフチェック測定会

## 講座概要

### ★日本免疫協会連携講座★

- ・専用機器を使用し、肌年齢や血管年齢などを測定します。
- ・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。
- ・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行います。

### 【測定方法】※医師による診察などはありません

- ・問診表の記入
- ・深部体温、肌保湿度、血管年齢、血圧・血流タイプ、体組成の測定
- ・結果の解説およびアドバイス

## 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
- ※測定機器との関係上、ペースメーカーをご使用の方は受講できません※

## タイムスケジュール 持ち物・服装

### 【タイムスケジュール】

- 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】

- ・測定のため、薄手の服装や脱ぎ着しやすい服装でご参加ください。(ストッキング不可)
- ・室内履きをお持ちください。
- ・タオル(汗拭き用)
- ・飲み物(水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください)

## 定員

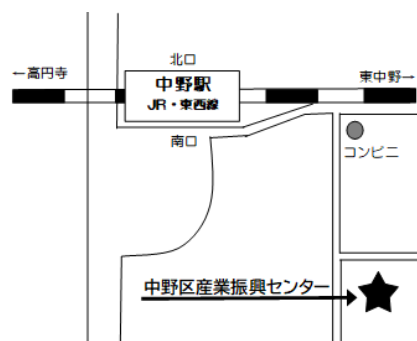
### 先着50名

※各回1時間毎に10名まで(12時開始の回は無し)

## 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