

職場で気軽にリフレッシュ マインドフルネスストレッチ

開催日時 **10月12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。

■マインドフルネスを取り入れながら、マットを使用した簡単なストレッチや
呼吸法の改善、心身調整を目的としたリコンディショニングを行います。



申込 受付期間:9月6日(金)午前9時~10月9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。

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】

職場で気軽にリフレッシュ マインドfulnessストレッチ

講座概要

五感に意識を集中させ安定した精神状態を創り出す「マインドfulness」を取り入れた講座です。マットを使用した簡単なストレッチや呼吸法の改善、心身調整を目的としたリコンディショニングを行います。筋肉の緊張を緩和させ、ストレスを除去、心身をリラックスさせましょう。

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・ジーンズ・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)

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。

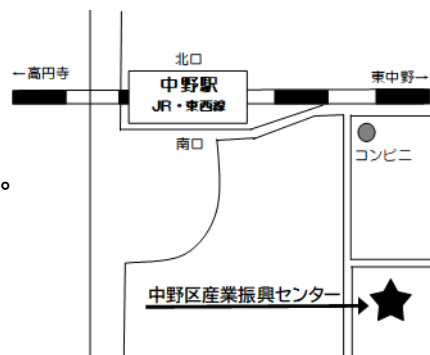
・TEL:03-3380-6946

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