

# お手軽測定会

## 姿勢計測と軽体操

開催日時

11月30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。
- 立位・屈位・立位側面・立位背面を撮影し、姿勢の歪みや傾き  
背中アライメント(骨や関節、筋肉の並び)の特徴を計測します。
- 筋肉の状態や姿勢の注意点をアドバイス、適切な運動プログラムの  
提案とあわせて、長く健康に働ける身体づくりに役立ちます。



申込

受付期間:10月21日(月)9:00~11月27日(水)17:00

産業振興センターHP(<https://nakano-sangyoushinkou.jp/>)の  
「講座一覧」から、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】 お手軽測定会 姿勢計測と軽体操

## 講座概要

立位・屈位・立位側面・立位背面を撮影し、姿勢の歪みや傾き、背中アライメント(骨や関節、筋肉の並び)の特徴を計測します。筋肉の拘縮度合いや普段の姿勢の注意点をアドバイスし、適切な運動プログラムとあわせて長く健康に働ける身体づくりを目指します。

### 【測定方法】

- ・カメラの前に立ち、「立位正面」「膝屈曲立位」「立位側面」「立位背面」の四方向の姿勢を撮影します。
- ・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。

## 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

## タイムスケジュール・持ち物・服装

### 【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。

### 【持ち物・服装】

- ・動きやすい服装でご参加ください(スカート、しめつけの強い服装はお避け下さい)。
- ・黒めの服装はセンサーが反応しない場合がございますのでお控えください。
- ・室内履き
- ・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

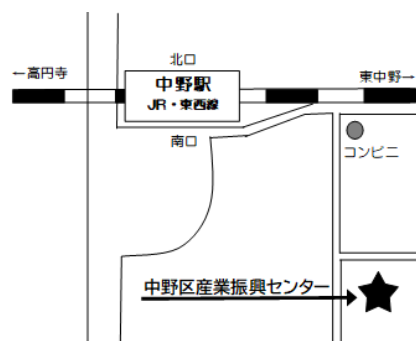
### 先着50名

※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