

お手軽測定会 単体力測定

開催日時

2月22日(土)
10:00~16:00

★1時間の講座を同内容で5回実施（正午開始回なし）

★参加できるのは5回のうちいずれか1回のみ

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。

■筋力、柔軟性、敏捷性、平衡性、筋持久力を測定し
その結果用紙をもとに今後の身体リスクや運動習慣をアドバイスします。



申込

受付期間:1月14日(火)9:00~2月19日(水)17:00

中野区産業振興センターHP:<https://nakano-sangyoushinkou.jp/>

「講座一覧」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】 お手軽測定会簡単体力測定

講座概要

筋力、柔軟性、敏捷性、平衡性、筋持久力を測定します。その測定結果用紙をもとに、今後の身体リスクや運動習慣についてアドバイスします。

【測定方法】

- ・握力(筋力)、長座位体前屈(柔軟性)、全身反応(敏捷性)、閉眼片足立ち(平衡性)、上体起こし(筋持久力)を行います。
- ・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

スケジュール・持物・服装

【タイムスケジュール】 ※講座の形式上、最中に待ち時間が発生しますのでご承知おきください

- ・測定(10名):30分/解説:10分/軽体操:15分/質問受付:5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(スカート、しめつけの強い服装はお避け下さい)
- ・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

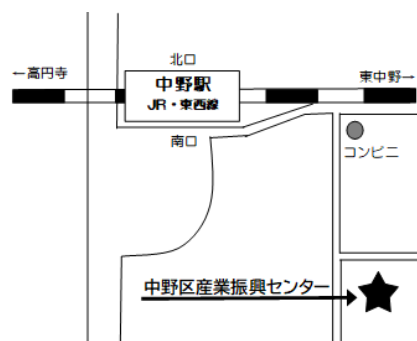
先着50名

※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