

運動のプロ・管理栄養士があなたの健康をサポート

私の健康プロジェクト

第2期

- ・ダイエットしたいけど・・・
- ・生活習慣病を改善したい・・・
- ・運動の方法がわからない

その悩み！



運動と**栄養**の専門家が
あなたの健康のお悩みを解決します！

1. まずは・・・ 自分の体を知りましょう

体組成計測定を行い、自分の現在の体(体脂肪率・筋肉量など)を知りましょう。

2. 専門家との面談で カルテを作成

運動のプロ・管理栄養士と
カウンセリングを行い、カルテを作成
します。

3. 3か月間 あなたの 健康づくりをサポート

カルテを基に、あなたに合った運動プログラムを作成。トレーニング室を利用しての運動サポート。
栄養士と食生活のアドバイスをします。

対 象

中学生を除く15歳以上の方(20名)
※医師に運動を制限されていない方に限る

参 加 費

3,000円(施設利用料は別途)
※会員証(定期券)の購入をおすすめします。

面 談 日

	Aグループ	Bグループ
当初	1/6(土)	1/7(日)
中間	2/3(土)	2/4(日)
最終	3/9(土)	3/10(日)

※A、Bどちらかのグループをお選びください。
(所要時間1時間程度/1人あたり)
※最終 3/9、3/10は、運動カウンセリングのみとなります。

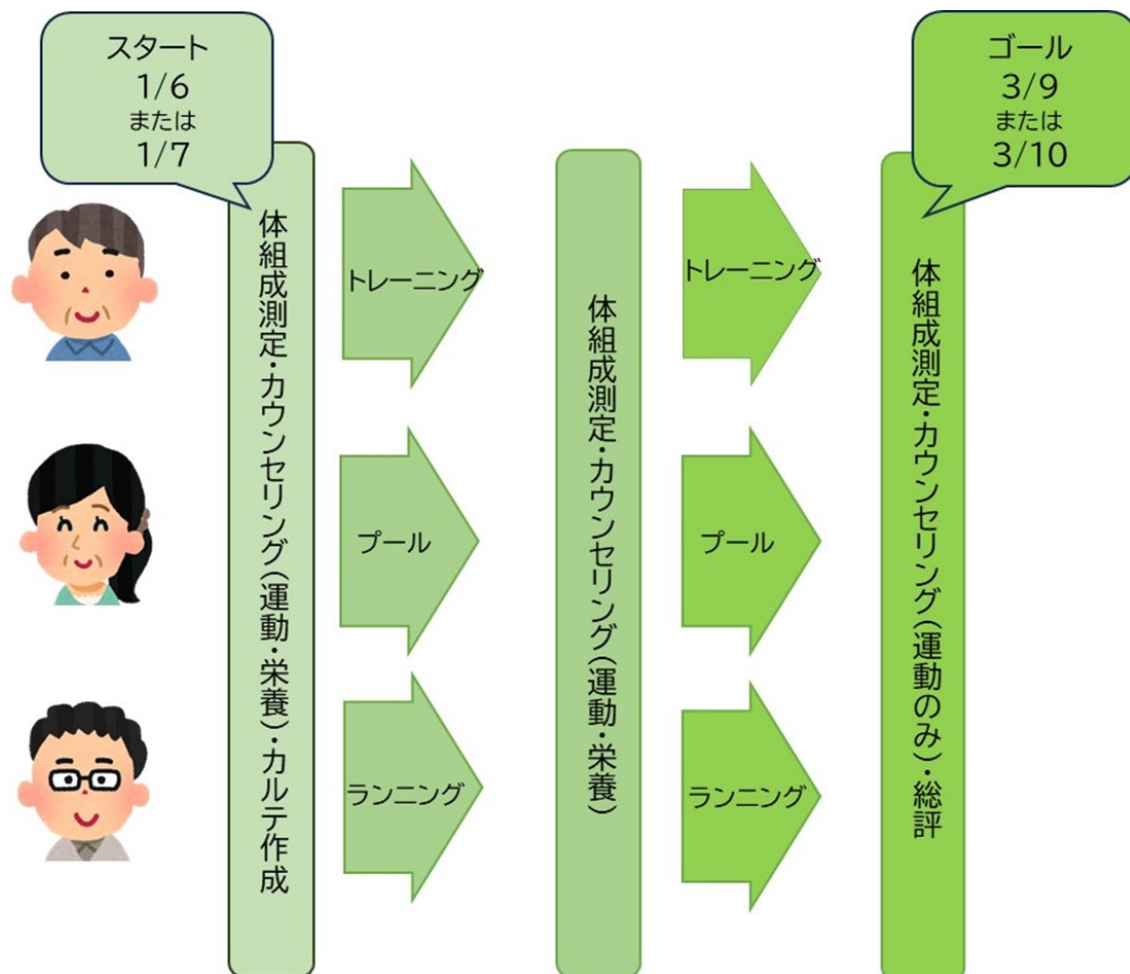
申込方法等は裏面をご覧ください。

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社
江東区スポーツ会館

〒136-0073 江東区北砂1-2-9
TEL 3649-1701
FAX 3649-3123

「私の健康プロジェクト」スケジュール例

毎月の来館日には体組成計による測定とカウンセリングを行います。



申込は11/15(水)9:00から健康スポーツ公社ホームページ(<https://www.koto-hsc.or.jp>)
または電話・直接窓口にてお申込みください。

窓口でのお申込方法

受付窓口にて専用申込書に必要事項を記入してください。

※お申込み時に、初回の来館日を予約してください。



電話でのお申込方法

スポーツ会館にお電話にて「私の健康プロジェクト申込み」とお伝えください。

申込書の内容に沿って、必要事項をお伺いします。

※お申込み時に、初回の来館日を予約してください。