

運動のプロ・管理栄養士があなたの健康をサポート

深川スポーツセンター 第2期

私の健康プロジェクト

- ・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



運動や栄養のお悩み、ご相談ください



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！

対 象 中学生を除く15歳以上の方 **20人**

※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。



↑詳細はこちら

第1期	日程		時間
	土曜コース	日曜コース	
初回	1/24	1/25	←コースを選択してください ↓時間帯を選択してください ①9:00～10:00 ②9:30～10:30 ③10:00～11:00 ④10:30～11:30 ⑤11:00～12:00 ⑥11:30～12:30 ⑦13:00～14:00 ⑧13:30～14:30 ⑨14:00～15:00 ⑩14:30～15:30
中間	2/21	2/22	
最終	3/28	3/29	

★申込は 12/16(火)9:00から先着順にて受付。 ホームページ(<https://www.koto-hsc.or.jp>)または深川SCに電話・直接窓口にてお申込みください。

<申込・問合せ先> 深川スポーツセンター(江東区越中島1-2-18)

☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884

12月16日9時から

先着順

にて予約受付開始！

健康運動指導士・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

- ・ダイエットしたいけど・・・
- ・生活習慣病を改善したい・・・

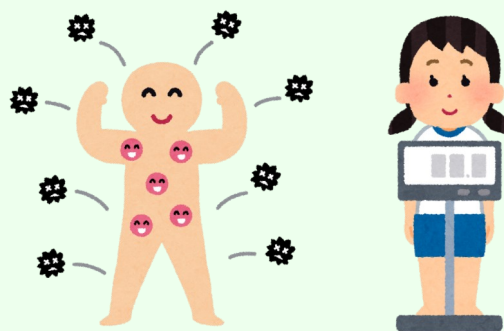
その悩み！



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



2. 専門家との面談で カルテを作成

健康運動指導士・管理栄養士と
カウンセリングを行い、カルテを作成



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。
月に1回、栄養士と食生活のアドバイ



申込・お問合せはお電話か受付窓口で！

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社
深川スポーツセンター

135-0044 越中島1-2-18
TEL 3820-5881
FAX 3820-5884