

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

- ・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 パーソナルカルテを作成

運動のプロ・管理栄養士とカウンセリング  
を行い、パーソナル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  
を作成します。トレーニング室等を利用  
してカルテに沿った運動をしましょう。

月に1回、栄養士による食生活のアドバイ  
スを行います。

### 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

当初 1/24(水) 1/25(木)

中間 2/28(水) 2/29(木)

最終 3/27(水) 3/28(木)

※当初・中間・最終に3日間来館していただきます。  
日程はA・Bグループで行います。  
(所要時間1時間程度/1人あたり)

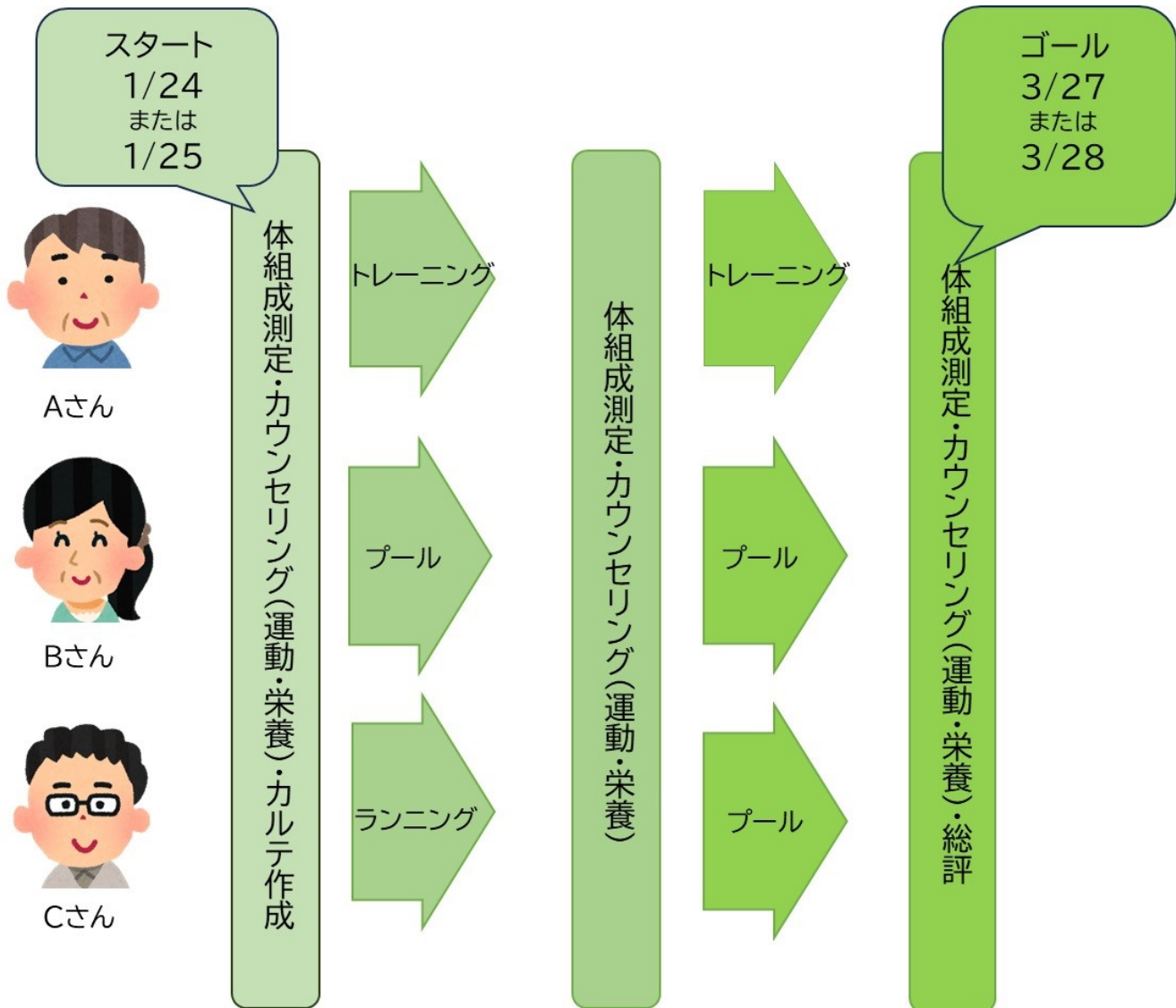
申込方法等は次ページご覧ください。

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社  
深川北スポーツセンター

〒135-0023 江東区平野3-2-20  
TEL 3820-8730  
FAX 3820-8731

## 「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。



## 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。

※日程表から①～⑳の来館日をお選びください。



## 電話でのお申込方法

深川北スポーツセンターにお電話にて「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。

※日程表から①～⑳の来館日をお選びください。