

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 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  
します。

## 3. 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。トレーニング室の利  
用はトレーナーがサポートします。  
月に1回、体組成測定・カウンセリング  
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

初回 1/17(土)・1/18(日)

中間 2/21(土)・2/22(日)

最終 3/21(土)・3/22(日)

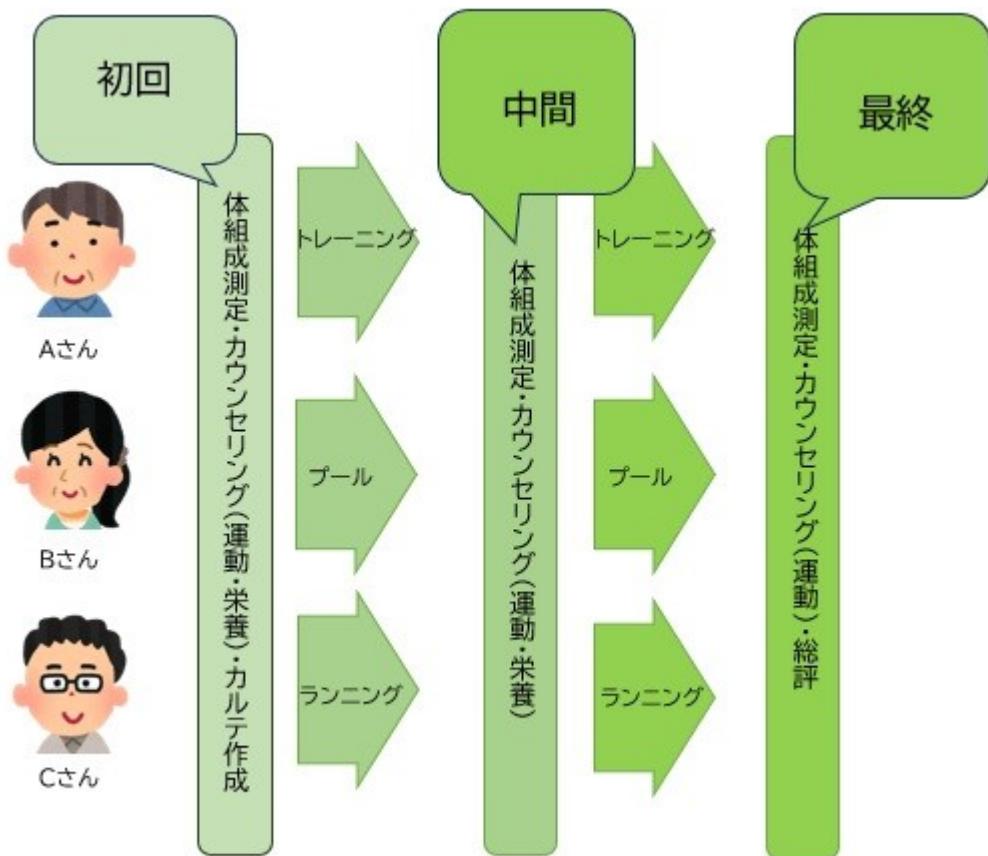
※初回・中間・最終の3日間にご来館してい  
ただきます(所要時間1時間程度)

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  
**深川北スポーツセンター**

〒135-0023 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



### 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。

(申込書はホームページからもダウンロードできます。)

※お申込み時に、面談日を予約してください。



ホームページ



### 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。

※お申込み時に、面談日を予約してください。