



秋の健スポ祭り



IN東京イースト21

健康センターが東京イースト21へ出張します！
先着順ですのお早めにお申込み下さい。

参加費
無料

2024年10月6日（日）開催

要予約

栄養相談

管理栄養士との個人面談で食生活で
気になることをお聞きください。

- | | | |
|----------|----------|---------------|
| ① 13:00～ | ⑥ 14:15～ | 各回 1 名 |
| ② 13:15～ | ⑦ 14:30～ | |
| ③ 13:30～ | ⑧ 14:45～ | |
| ④ 13:45～ | ⑨ 15:00～ | |
| ⑤ 14:00～ | ⑩ 15:15～ | |

空きがあれば
当日参加可

要予約

運動相談

体組成測定を行い、健康運動指導士が
運動についてアドバイスします。

- | | | |
|----------|----------|---------------|
| ① 13:00～ | ⑥ 14:15～ | 各回 1 名 |
| ② 13:15～ | ⑦ 14:30～ | |
| ③ 13:30～ | ⑧ 14:45～ | |
| ④ 13:45～ | ⑨ 15:00～ | |
| ⑤ 14:00～ | ⑩ 15:15～ | |

空きがあれば
当日参加可

要予約

簡単健康チェック

骨密度測定・血管年齢・長座体前屈を
行います。

- | | |
|----------|----------|
| ① 13:00～ | ④ 14:30～ |
| ② 13:30～ | ⑤ 15:00～ |
| ③ 14:00～ | |
- 各回**7**名

要予約

体験レッスン チェアエクササイズ

ロコモを予防する椅子を使用した
簡単なエクササイズを行います。

14:00～14:30

※雨天中止 定員**30**名

空きがあれば
当日参加可

フラダンス発表会 みんなで踊ろう

みんなで踊ろう
当日参加可

フラダンスの発表会と、
誰でも参加できるお試しフラダンスです。

発表会	13:00～13:30
みんなで踊ろう	13:30～13:45

要予約

体験レッスン リズム運動とストレッチ

リズムに合わせて全身運動をします。
（座ったり寝たりしません）14:40～15:10

※雨天中止 定員**30**名

空きがあれば
当日参加可

要予約

空きがあれば
当日参加可

※ロコモ度チェックの申込みは
深川北スポーツセンターまで

深川北スポーツセンター 主催

ロコモ度チェック

- | | |
|----------|----------|
| ① 13:00～ | ④ 14:30～ |
| ② 13:30～ | ⑤ 15:00～ |
| ③ 14:00～ | |

各回**7**名

下肢の筋力や歩幅、現在のからだの状態を測定します。



主催 江東区健康センター



▶ 申込方法は裏面をチェック





申込方法

「栄養相談」「運動相談」
「簡単健康チェック」

健康センター窓口または電話で受け付けます。

受付 **9月15日（日） 13:00～**

「チェアエクササイズ」
「リズム運動とストレッチ」

健康センター窓口または電話で受け付けます。

受付 **9月16日（月・祝） 13:00～**

健康センター（東陽 2-1-1）

TEL:03-3647-5402

FAX:03-3647-5048



「ロコモ度チェック」のみ
深川北スポーツセンター

窓口または電話で受け付けます。

受付 **9月15日（日） 13:00～**

深川北スポーツセンター

（平野 3-2-20）

TEL:03-3820-8730

FAX:03-3820-8731



会場は**東京イースト21** となります。

下記参考にお越しください。

ホテルイースト21
東京

イースト21
ビジネスセンター

会場
イースト21
プラザ

イースト21タワ
ーショップ

ショップ

イースト21
ショップ

モール

ショップ

葛西橋通り

至
東陽町駅

四ツ目通り

至
錦糸町駅

