

秋の健スポまつり

in東京イースト21

参加費
無料

2025年10月12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・握力測定・長座体前屈を行います。
※雨天中止

- | | |
|----------|----------|
| 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

フローヨガ（立位&チェア）

立位のポーズを中心にヨガを体験してもらいます。

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
※雨天中止

要予約

体験レッスン

リズムエクササイズ

リズムに合わせて頭の体操を取り入れたエクササイズ。（スピードはゆっくり）

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。 ※雨天中止

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」
「フローヨガ（立位&チェア）」
「リズムエクササイズ」

健康センター窓口または電話で受け付けます。

受付 **9月25日（木）13:00~**

「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26日（金）13:00~**

申込先

江東区健康センター
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25日（木）13:00~**

申込先

深川北スポーツセンター
平野3-2-20

TEL:03-3820-8730

FAX:03-3820-8731



※雨天の場合、栄養・運動相談を除き中止となります。

会場は**東京イースト21** となります。

受付はイースト21プラザ
（屋外広場）で行います。

こちらからも
ご覧いただけます

