

東京2020

オリンピックまであと

278日

東京2020

パラリンピックまであと

310日

2019年

11月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

フィット

こうとう M I N I



楽しく「運動」



江東区健康センター1階ロビー フードモデルより

しっかり「栄養」

運動と栄養はどちらも大切

健康のために「運動」をしている方は多いと思いますが、健康な体づくりにとって「栄養」も欠かせない大切な要素です。



体に必要な栄養素は、体を作り、エネルギーの源となり、体の調子を整える役割があります。

運動とともに、バランスよく栄養素を摂取することで、運動効果を高め、疲労回復を早めることなどが期待できます。



適度な運動と栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

運動・栄養相談を開催！

無料

江東区健康センターでは、無料の運動・栄養相談を開催しており、運動指導士と管理栄養士に、直接相談することができます。

必要な量をきちんと食べているか、栄養バランスは乱れていないか、自分に合った運動・トレーニング方法など、相談・チェックしませんか。

また、毎月、各スポーツセンターを巡回する出張運動・栄養相談も開催しています。



運動・栄養に関するお悩みや疑問点がある方、ぜひお申込みください。

「運動・栄養相談」の詳細は裏面へ →

江東区健康センター 運動・栄養相談

無料の運動・栄養相談で、お悩み解決！
食事・サプリメント・効果的な運動など
専門家がアドバイスします。

日程 (11月・12月)

【運動相談】 11/24 (日)、12/15 (日)

【栄養相談】 11/17 (日)、11/24 (日)
12/ 8 (日)、12/15 (日)

時間 下記の時間帯からお申込みください。

- ①13:00～13:20 ②13:30～13:50
③14:00～14:20 ④14:30～14:50
⑤15:00～15:20 ⑥15:30～15:50

費用 無料

対象 どなたでも

申込み 電話、または
窓口 (申込順)

問合せ 江東区健康センター ☎3647-5402



＜栄養相談の様子＞

※個人相談ですが、ご夫婦やお友達との相談も可能です。

スポーツセンター 出張運動・栄養相談

運動指導士と管理栄養士がスポーツセン
ターに出張し、運動・栄養に関するお話
や相談会を行います。

日程 (11月・12月)

●有明スポーツセンター

【栄養相談】 11/6 (水) ①14:50 ②16:00

【運動相談】 11/9 (土) ①10:00 ②11:00

●江東区スポーツ会館

【栄養相談】 12/3 (火) ①14:30 ②15:45

【運動相談】 12/6 (金) ①10:00 ②11:15

費用 無料

対象 どなたでも

申込み 当日、
会場にて



＜栄養セミナー・相談会の様子＞

問合せ 江東区健康センター ☎3647-5402
江東区スポーツ会館 ☎3649-1701
有明スポーツセンター ☎3528-0191

医学的検査を取り入れた
管理栄養士、パーソナルトレーナー
によるメディカルフィットネス

ボディ マネジメント 12週間講座

痩せたい人
引き締めたい人
健康になりたい人
痛みを改善したい人 など

【日程】 1月11日 (土) スタート
毎週土曜日 (全12回)
15:00～17:00

【場所】 江東区健康センター

【コース】 ①～③からお選びください
①引き締め ②減量 ③痛み改善

【申込】 上記コースを選びWEB
または電話にて (申込順)

※10月16日(水)から受付中
WEB: www.koto-hsc.or.jp/sports_center7
健康センター ☎3647-5402

【対象】 区内在住・在勤・在学の15歳
以上の方 (35人)

【費用】 30,000円

※以下全て込み、3か月間の料金で

大変、お得です！

- ・健康度測定 (通常7,000円)
- ・健康センターパス (通常12,000円)
- ・スポーツセンターパス (通常8,000円)
- ・管理栄養士による個別栄養指導
- ・パーソナルトレーナーによる運動指導

受講生 募集中！

区内には江東区健康センターほか、6か所のスポーツセンターがあります。
ぜひ、お近くのスポーツセンターをご利用ください。 詳しくはコチラ ➡



【11月の休館日】 11月11日 (月)・25日 (月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日です。