

令和8年度 スポーツ会館 私の健康プロジェクト

継続的な健康づくりをサポート!



食事と運動の専門家のアドバイスを受けながら
健康的に理想の身体を目指す「私」のためのプロジェクト!

9月

なりたい自分と今の自分を確認!

目標設定

運動カウンセリング
栄養カウンセリング

10月

変化に合わせてプログラムを見直し!

内容調整

運動カウンセリング

11月

頑張りの成果を実感しましょう!

効果確認

運動カウンセリング
栄養カウンセリング

習慣化

水曜日カウンセリングコース 9月2日、10月7日、11月18日 13:30~20:00の内1時間

土曜日カウンセリングコース 9月5日、10月10日、11月21日 9:00~15:30の内1時間

対象:中学生を除く15歳以上 定員:各コース10人(申込順) 参加費:3,000円

※参加費に区民体育館(スポーツ会館、各スポーツセンター)の利用料金は含まれません。



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社



令和8年度 スポーツ会館 私の健康プロジェクト



健康な身体を維持するためには「正しい食生活・適度な運動」と頭ではわかっている、行動に移すのはなかなか難しいですね。また、意を決して重い腰を上げて健康づくりに取り組み始めても、今度は継続することがなかなか難しいです。そんな「私」の継続的な健康づくりをサポートする事業が「私の健康プロジェクト」です。

私の健康プロジェクトは、栄養の専門家と運動の専門家のアドバイスを受けながら、約3か月間一緒に健康づくりの習慣化を目指してみませんか。

初回・中間・最終回の3回の運動カウンセリングと、初回・最終回の2回の栄養カウンセリングで、ご自身に合った運動と食生活の見直しで、継続的な健康づくりをサポートします。今回は、平日（水曜日）のコースも設定いたしました。

開催日程について

	水曜日コース	土曜日コース
初回	9/2 運動カウンセリング 栄養カウンセリング	9/5 運動カウンセリング 栄養カウンセリング
中間	10/7 運動カウンセリング	10/10 運動カウンセリング
最終回	11/18 運動カウンセリング 栄養カウンセリング	11/21 運動カウンセリング 栄養カウンセリング

	水曜日コース	土曜日コース
①	13:30-14:30	9:00-10:00
②	14:00-15:00	9:30-10:30
③	14:30-15:30	10:00-11:00
④	15:00-16:00	10:30-11:30
⑤	15:30-16:30	11:00-12:00
⑥	17:00-18:00	11:30-12:30
⑦	17:30-18:30	13:00-14:00
⑧	18:00-19:00	13:30-14:30
⑨	18:30-19:30	14:00-15:00
⑩	19:00-20:00	14:30-15:00

お申込みについて(申込順)

WEB

個人利用・教室・イベント予約サイト (hacomono) よりお申し込みください。オンライン決済がご利用いただけます。

スマートフォン等で、右の二次元コードを読み取り、アクセスしてください。
なお、hacomonoのサービスのご利用には会員登録が必要です（無償）。



窓口

江東区北砂1-2-9
スポーツ会館総合窓口



電話

03-3649-1701

