

# 健康・体力相談事業

身体の悩みに合わせて、健康づくりをサポートします!

SUBARU総合スポーツセンター所属の健康運動指導士、トレーニング指導士、介護予防指導員の資格を有するスポーツトレーナーが、その人に合った運動をご提供します。運動習慣が無い方、医者から運動をすすめられたけれど何から始めればよいか分からない方など、お気軽にご相談ください。



## 健康相談メニュー

- カウンセリング
- 体組成測定
- 姿勢分析
- 基本トレーニング指導

【料金】 1,000円(税込)/1回(1時間)  
【対象】 高校生相当年齢以上の三鷹市民  
(在学・在勤を含む)

## こんな方にオススメです!

- ✓これから運動を始めようと思っている方
- ✓運動をすすめられたが、どんな運動をしたらよいのかわからない方
- ✓肩、腰、膝等の痛みの軽減、予防をされたい方
- ✓特定健診や健康診断等の結果で、気になることがある方



目標を達成するためには定期的(2~3ヶ月ごと)に運動の効果を測定することをおすすめします。



主催  公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団  
Mitaka City Sports and Culture Foundation

**SUBARU総合スポーツセンター TEL: 0422-45-1113**

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-37-1 B1