

熱田区在住・在勤
20歳以上の方限定！

参加
無料

自分にぴったりの
健康づくり習慣
を始めませんか？



「日常生活に運動習慣を！」

プロジェクト

あなただけの運動プランで、 自宅から健康づくり

スポーツクラブのトレーナーが、あなたの身体の状態やお悩みに合わせて最適なトレーニングプランをご提案します。運動指導や実践を通して、無理なく続けられる健康づくりをサポートします。

こんな方にオススメ！

- 最近、体重やお腹まわりが気になってきた
- 運動を始めたいけれど、何をすればよいかわからない
- 自分に合った運動方法を知り、無理なく続けていきたい



POINT

1



体成分を測定し、結果をもとにカウンセリングを行います。

POINT

2



日常生活に無理なく取り入れやすい運動と一緒に実践し、効果を高めるポイントをお伝えします。

POINT

3



ご自宅で継続していただけるトレーニングプランをご紹介します。



お申込・詳細は
こちらから



【対象者】 熱田区在住・在勤の20歳以上の方 180名 ※先着順

【会場】 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス名古屋熱田24
熱田区五本松町9-33 ※名城線「西高蔵」駅1番出口すぐ

【実施期間】 2026年10月～2027年1月

日程・詳細は上記の二次元コードからご確認ください



主催：熱田保健センター 保健予防課

TEL:052-683-9683