

10月の健康体力相談事業

3月より中止とさせていただいておりましたが、感染症対策を講じながら9月より一部開催となりました。参加費はすべて無料で、1枠1名の予約制です。ご予約は八雲体育館窓口かお電話でお願いします。

【スポーツ整形相談】

17日(土) 14:30～・15:40～・16:50～

スポーツやトレーニングを行うことによって発生するスポーツ障害について、症状に合わせた運動を整形外科医がアドバイスします。

【スポーツ栄養相談】

31日(土) 14:30～・15:40～・16:50～

運動と並行しながら食生活を少し工夫するととても効果的です。スポーツ栄養相談は管理栄養士が食事について個別にアドバイスします。

【メディカルチェック】

感染症対策が困難なため、12月末までの中止が決定しております。