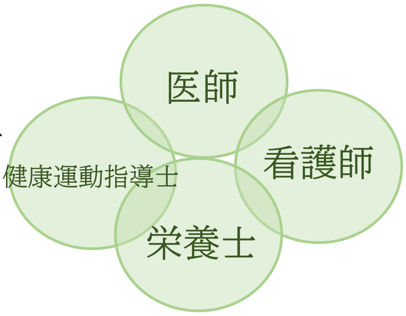
2023年2月号

八雲体育館だより

八雲体育館の最新情報はこちら → 八雲宮前

健　康　体　力　相　談

毎週土曜日、八雲体育館では「医師」「看護師」「健康運動指導士」「栄養士」が皆様の健康づくりのサポートををするべく、健康体力相談を行っています。
運動をするにあたり、健康面や体力に不安がある方、より競技力を高めたい方など、専門家にご相談いただけます。
（八雲体育館受付にてご予約承り中です。）（参加費 ： 無料）



メディカルチェック・・・・循環器医　看護師　健康運動指導士

循環器医師による「心電図」と「体力」の測定です。
心電図を測定する電極を身体に装着したまま専用のアップライトバイクを漕ぎ、心肺機能のチェックを行います。
測定結果に基づき、今後の運動をどう進めていけばよいのか、また留意点などアドバイスいたします。
これから運動を始めたいけど体力が心配・・・、運動のパフォーマンスを上げたい方などご参加ください。

開催日時：2/4・11・18（土）13：30～18：00（ひとり90分程度）

スポーツ整形相談・・・・整形外科医　健康運動指導士

ケガや痛みがある方向けの運動相談。より良いパフォーマンスができるように、専門医によるアドバイスを受けることができます！また診断結果を基に、健康運動指導士によるトレーニング相談も受けられます。

開催日：2/25（土）14：30～18：00（ひとり30分程度）

スポーツ栄養相談・・・・栄養士

栄養士・管理栄養士による食事のアドバイスが受けられます。「食生活を見直したい」「体重を落としたい」「筋肉をつけたい！」 健康づくりを食事の面からサポートいたします。

開催日：2/25（土）15：40～18：00（ひとり30分程度）

教室参加者募集中

教室名	日程	対象	参加費	締切
健康体力相談 健康運動指導士による お悩み相談	2/19（日） ①10：00～ ②10：45～	16歳以上	無料	当日まで （電話・窓口）
栄養講座 ～冷え性改善・代謝UPを助ける栄養素～	2/25（土） 14：30～15：30	16歳以上	無料	2/17（金）

※定員を超えた場合は抽選を行い、当選者のみご連絡いたします。
※その他の教室、詳細は、館内掲示板もしくは八雲体育館ホームページ「最新情報」にてご確認ください。

【八雲体育館】 〒152-0023 目黒区八雲1－1－1 めぐろ区民キャンパス内
TEL：03-5701－2984 FAX：03－5701-2985 HP：https://meguro-yakumomiyamae.com/