

健康運動指導士による

お悩み相談



運動不足・体力低下・筋力の衰えなどのお悩みを、スタッフに相談してみませんか？運動経験や体力に合わせて、健康運動指導士がアドバイスいたします。一緒に不安を解消していきましょう。



令和4年8月24日(水) ①10:00～10:30

②10:45～11:15

先着順受付

会 場：八雲体育館 研修室

参加費：無料

定 員：2名（各枠1名）

対 象：16歳以上

【申込方法】 「電話」または、直接「窓口」にてお申し込みください。

(申し込み時に、相談の内容をあらかじめお聞きします。)

【持 ち 物】 筆記用具、健康診断の結果などご自身の健康に関する資料（任意）

【注意事項】 新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。

目黒区立八雲体育館

〒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