

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。

<講師>

体育館スタッフ  
(健康運動指導士)



令和4年6月24日(金)

①14:00～14:30

②14:45～15:15

**\*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