

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7月19日(火)

①14:00～14:30

②14:45～15:15

先着順受付

会 場：八雲体育館 研修室（1階）

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 めぐる区民キャンパス内

TEL：03-5701-2984

FAX：03-5701-2985