

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6年8月8日(木曜日)

\*先着順受付\*

①14:00～14:30

②14:45～15:15

会場：八雲体育館 1階 研修室

参加費：無料

定員：2人（各枠1人）

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）