

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12月11日(水曜日)

\*先着順受付\*

①14:00～14:30

②14:45～15:15

会 場：目黒区立八雲体育館 研修室(1階)

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。  
(申込時に、相談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)