

運動指導員による

# 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、運動指導員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7年12月23日(火曜日)

①10:00～10:30

②10:45～11:15

**\*先着順受付\***

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）