

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8年2月20日（金曜日）

①15:00～15:30

②15:45～16:15

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）