

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7月17日(金曜日)

**\*先着順受付\***

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）