

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9月18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

〈講師〉
体育館スタッフ
(運動指導員)

【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）

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内
TEL：03-5701-2984 FAX：03-5701-2985