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10月20日（火曜日）

＊先着順受付＊

①10:00～10:30

②10:45～11:15

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