

# 健康運動指導士による

# お悩み相談

運動不足・体力低下・筋力の衰え等でお困りの方、まずはお悩み相談で不安を解消しましょう。健康運動指導士が体力や運動経験に応じたアドバイスや、おすすめの教室をご案内します。

【日程】 **4月20日（土曜日）**

【時間】 ① 9：30～10：00  
② 10：15～10：45  
③ 11：00～11：30

【対象】 16歳以上

【定員】 各枠1名（先着順）

【参加費】 **無料**

※過去1年お悩み相談に参加されていない方を優先とさせていただきます

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	体育館スタッフ 久保田のぞみ（健康運動指導士）
参加方法	電話または、直接窓口にてお申込ください
申込期間	平成31年3月15日（金）～当日まで
持ち物	健康診断の結果などご自身の健康に関する資料（お持ちの場合はご持参ください）
申込み お問い合わせ	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
目黒区 ホームページ	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>