

健康体力  
相談

健康運動指導士による

参加費  
無料

# お悩み相談

申込制  
(先着順)

～身体を動かすことに

不安や悩みがある方におすすめです～

## 12月の相談日程

- ①12月5日(火曜日) 11:00～13:00
- ②12月12日(火曜日) 16:00～18:00
- ③12月19日(火曜日) 18:00～20:00

各3名 おひとり様30分程度

申込や相談詳細などは八雲体育館(03-5701-2984)  
へお問い合わせください



あなたのお悩み  
解消します!!

八雲体育館トレーナー  
齊藤 雅  
(健康運動指導士)



肩こり・腰痛・膝痛・運動不足・体力低下・  
筋力の衰えなどでお困りの方、まずはお悩み  
相談で不安を解消しましょう!  
健康運動指導士との個人相談になりますので、  
お気軽になんでも相談してください。



会場 目黒区立八雲体育館 1F研修室

対象 目黒区在住・在勤・在学の16歳以上の方

申込方法 お電話または直接窓口で申し込みとなります。※先着順  
(申込開始 11月15日(水曜日)～相談日まで受付をします)

持ち物 筆記用具など

問合せ  
申込先 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  
HP <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

地図は裏面を  
ご覧ください。