

健康運動指導士による

トレーニングアドバイスを実施します！

健康づくりコーナーに健康運動指導士をお招きし、トレーニング機器の正しい使い方や、より効果的なトレーニング方法についてアドバイスをを行います。

疑問がある方は、この機会に健康運動指導士へお気軽にお声掛けください。

当日は、健康づくりコーナーでトレーニングをしながら、健康運動指導士から直接アドバイスを受けることができます。

事前申込
不要

受講料
無料

【日時】 9月 8日（火） 10時～11時
9月16日（水） 14時～15時
10月 6日（火） 10時～11時
10月20日（火） 10時～11時

【場所】 やまゆり館 健康づくりコーナー

【対象】 健康づくりコーナー使用者証をお持ちの方

※使用者証をお持ちでない場合、登録が必要です。

登録料：市内在住 200円、市外在住500円

【内容】 トレーニング機器の安全で効果的な使用方法等の指導

【定員】 なし

※機器の台数が限られているため、ご希望のタイミングでご利用いただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。

【注意事項】

- ・健康運動指導士によるアドバイスは、実施時間内に限ります。
- ・アドバイスを希望される方は、健康運動指導士へ直接お声掛けください。
- ・多くの方からご相談があった場合は、お待ちいただくことがあります。
- ・個別の運動指導を受けることができる時間には限りがあります



問合せ先 地域福祉センター やまゆり館
かすみがうら市下稲吉2423番地9
029-832-5601