

# 個別運動相談



健康づくりのための運動・メタボ改善・※ロコモ予防  
減量など個別に運動プログラムを紹介します。  
「あなたの始めたい」をお手伝い・・・

みなさんの健康づくりのためにお気軽にご相談ください

※ロコモとは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略。骨、関節、筋肉が衰えて1人では立ったり座ったりすることが困難になることや、そうなる可能性が高い状態を示します。

## ★ 令和4年度 個別運動相談 ★

健康運動指導士・運動実践指導者による運動相談（無料）を行っています

- 日にち : 下記の日程のとおり（火曜日）  
時間 : 午前9時～午後3時まで予約制（約1時間程度）  
場所 : ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階 チャレンジ運動ルーム  
服装 : 動きやすい服装  
連絡先 : 健康推進課 28-7123 担当：鷺巣・倉崎

※現在治療中の方は、主治医と相談のうえご利用ください。

4月12日	5月10日	6月7日	7月12日	8月9日	9月13日
4月26日	5月24日	6月21日	7月26日	8月23日	9月27日
10月11日	11月8日	12月13日	1月17日	2月14日	3月7日
10月25日	11月22日	12月20日	1月24日	2月28日	3月28日



健康づくり情報や  
中止の情報は  
こちらから



※新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、相談を中止する場合がございます。