

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6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：鷲巣・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16日	5月7日	6月11日	7月9日	8月20日	9月10日
4月30日	5月28日	6月25日	7月30日	8月27日	9月24日
10月15日	11月19日	12月10日	1月21日	2月18日	3月11日
10月29日	11月26日	12月24日	1月28日	2月25日	3月18日