

私に合った使い方は？

器具の使い方が
分からない。

理学療法士によるお悩み解決

『運動相談会』



無料

予約不要

場 所 B & G トレーニングルーム

持ち物 運動靴、飲み物

*体組成測定説明会は、○印のついた月に実施

令和7年度	開催日	開催時間
○4月	25日(金)	13:30~15:00
5月	23日(金)	13:30~15:00
6月	26日(木)	13:30~15:00
○7月	28日(月)	13:30~15:00
8月	26日(火)	13:30~15:00
9月	24日(水)	13:30~15:00
○10月	30日(木)	13:30~15:00
11月	28日(金)	13:30~15:00
12月	23日(火)	13:30~15:00
1月	28日(水)	13:30~15:00
○2月	26日(木)	13:30~15:00
3月	23日(月)	13:30~15:00

都合により日程変更になる場合もございます。日程変更時は、「おおだいナビ」「防災無線」でお知らせします。

問い合わせ先：健康ほけん課 82-3785

B&G トレーニングルーム利用時間 平日9:00~20:00 土曜日9:00~17:00 日曜祝日は閉館