

3D姿勢測定 & 運動アドバイス講座



3D姿勢測定器を用いた姿勢測定を行い、体の歪みをチェックします。結果について健康運動指導士等がアドバイスをします。

1

令和6年1月20日(土)

9時30分~16時30分
(入れ替え制)

※一人当たりの所要時間は約30分程度

定員 48名(申込順)

対象 20~64歳までの区民



2

令和6年1月29日(月)

13時30分~16時
(入れ替え制)

※一人当たりの所要時間は約30分程度

定員 24名(申込順)

対象 年齢を問わない区民



場所 ①②いずれもみなと保健所 3階



電車
都営地下鉄
大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分
三田線芝公園駅 A2出口 徒歩10分
東京メトロ
南北線麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

バス
赤羽橋駅前下車
都営バス
都06 渋谷駅前-新橋駅前
橋86 目黒駅前-新橋駅前
東急バス
東98 東京駅-等々力操車所前
ちいばす
田町ルート 田町駅東口-六本木ヒルズ
※ 公共交通機関をご利用ください

実施にあたっての留意点

- 動きやすい服装でお越しください(会場に更衣室はございません)。
- 開催日が2日程ございます。日程によって対象が異なりますため、ご注意ください。また、①②重複してのお申し込みはご遠慮いただいております。
- 来所時間によっては、待ち時間が発生する場合がございます。

申込み

電話で、みなとコールへ

TEL:03(5472)3710 受付:9時~17時(初日は午後3時)

申込み
期間

令和5年12月21日(木)15時~令和6年1月18日(木)17時まで

※ 保育の受付は令和6年1月11日(木)まで(4ヵ月~就学前各回5名、申込順)

問合せ みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

☎ 03(6400)0083

