

# 太りにくい体を手に入れる！

# 40歳からのかしこい食べ方

## 日時

2月11日(土)

10時～11時30分

**場所** 武蔵野商工会館  
4階 市民会議室

吉祥寺本町1-10-7 吉祥寺駅北口徒歩5分  
吉祥寺市政センターと同じ建物です

**対象** 武蔵野市に在住・在勤・在学の方



講師

**鈴木明子氏**

(管理栄養士・健康運動指導士・  
西東京糖尿病療養指導士)

## 内容

しっかり食べて、太りにくい体になる！

- ・何をどう食べれば良い？
- ・ヘルシーと思いきや、体重増加につながる生活習慣
- ・健康を意識した市販品活用料理
- ・血糖値の上がりもゆるやかにする、効果的な筋肉の動かし方

(その場でできる簡単な運動をします)

**申込受付** 1月15日(日)～

電話、窓口で 武蔵野市 健康課(保健センター内)まで  
TEL 0422-51-7006  
または電子申請で 武蔵野市役所ホームページより

参加費 先着

**無料 40名**



電子申請 二次元バーコード