

# 40歳から始めたい！食事で変わる 太りにくい体の作り方

## 日時

9月9日（土）

10時～11時30分

## 場所

武蔵野スイングホール  
11階 レインボーサロン  
境2-14-1 武蔵境駅北口徒歩2分

## 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

- ・ 思い違いの習慣が体重増加の原因かも！？
- ・ 何をどう食べれば良いか  
かしこく選んで、しっかり食べて、健康に！
- ・ 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）
- ・ 市販品を活用！プラス1で健康食に！

**申込受付**

**8月15日(火)～**

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 50名**



電子申請 二次元バーコード