

申込受付期間
11月1日(月)～11日(木)

15分の来所で
体組成がわかる+

オンライン
運動・栄養講座!

無料

測定

インボディ測定会

★今から始めたい! 健康づくりに役立つヒントが満載★

**対象: 20～64歳の市民の方で
測定・講座とも参加できる方16名**

※ペースメーカー使用中の方、妊娠中の方、測定後1年未満の方はご参加頂けません
※申込が定員を超えた場合、抽選を行います(11月12日にメールにて結果通知)

測定

1分ほど測定器に乗るだけ。
すぐに結果がわかる!

測定日

※下記日時のうち、
15分毎各1名

11月18日(木)

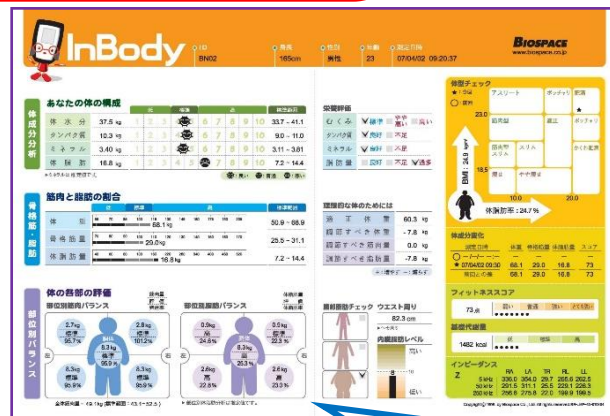
☆時間: 午前9時30分～11時30分

または

11月19日(金)

☆時間: 午後2時30分～4時30分

☆場所: 保健センター 1階 講座室



左右の腕・脚、体幹の筋肉・脂肪の
バランス、基礎代謝量など



オンライン講座

- ①結果票の見方説明
- ②体脂肪量減少と筋肉量増加を目指す栄養講座
- ③日常生活に取り入れられる運動の紹介

講座日

健康づくり人材バンクの
健康運動指導士・管理栄養士が
講座を担当!

11月26日(金)

☆時間: 午前10時00分～11時05分

※ZOOMを使用した講座となります。PC・タブレットでのご参加がお勧めです。ビデオONにてご参加頂きます。



働き盛りの
あなたへ...
健康づくりも
先手必勝!

■申し込み❖お問い合わせは下記■

右記QRコードまたは下記URLの応募フォームからお申込みください。

https://web.user-page.jp/new_form/?prm=d24f422%2F%2C35.2-072402

☎51-0793 (平日8:30～17:00 ※祝祭日を除く)

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

