申込受付期間5月2日(火)～5月27日(金)

無料

知って得する！カラダのセミナー

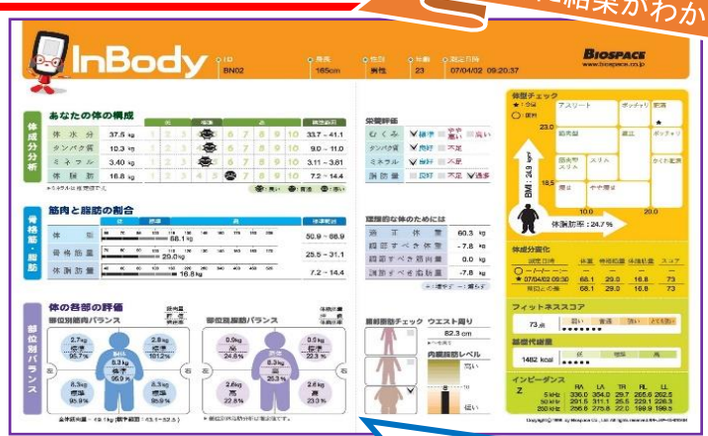
体組成がわかるインボディ測定＋運動・栄養講座

★今から始めたい！健康づくりに役立つヒントが満載★

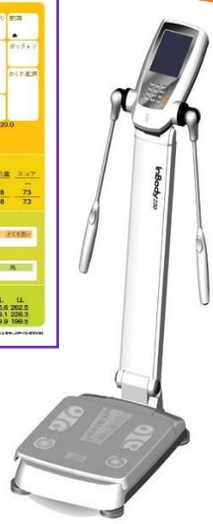
対象：65歳以上の市民の方

※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

測定
1分ほど測定器に乗るだけ。
すぐに結果がわかる！



左右の腕・脚、体幹の筋肉・脂肪の
バランス、基礎代謝量など



5月30日(月)

☆時間: 10:00～12:00
(受付　9:45～)

☆場所: 保健センター
地下　多目的ホール
(吉祥寺北町４－８－10)

☆定員: 10名（申込順）

講座
①結果票の見方説明と運動の紹介
②体脂肪量減少と筋肉量増加を目指す栄養講座

働き盛りのあなたへ…
健康づくりも先手必勝！

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！
※個別相談は行なっておりません

ご夫婦での参加も
大歓迎☆

■申し込み✪お問い合わせは下記までお電話を■

☎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）