

申込受付期間6月1日(水)～6月24日(金)



『知って得する！カラダのセミナー』

無料

インボディ測定+運動・栄養講座

★今月は20～64歳の市民の方対象・託児もあります★

注意：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

私のカラダは何からできてるの？

まずは測定
素足で乗るだけ1分

※筋肉・脂肪・骨など、体を構成する組織(体組成)を測ります



この講座が教えてくれるよ



結果表の見方の説明付き
これで「なるほど納得！」

6月25日(土)

☆時間: 10:00～12:00
(受付 9:45～)

☆場所: 市民会館 (境2-3-7)
地下1階 集会室

☆定員: 10名 (申込順)
※託児あり: 3名 (4か月～未就学児)

自分のカラダがわかったところで
運動・栄養講座



健康づくり人材バンクの
健康運動指導士・管理栄養士によるお話し
「知って得する！」情報満載

※個別相談は行なっておりません

6月の講座のテーマは

「ながら」で運動！

「時短」で料理

栄養バランス
バッチリ

■申し込み・お問い合わせ■

☎ 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)

