

『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

★健康づくりのきっかけに！役立つヒントが満載★

◆内容◆

1. インボディ測定
2. 運動講座
3. 栄養講座

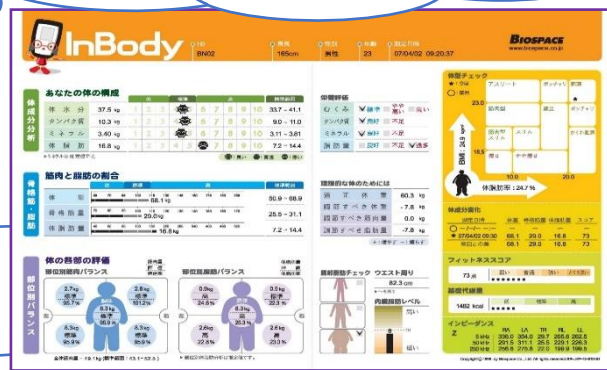
※妊娠中の方、ペースメーカーを使用中の方、測定後1年未満の方はご参加頂けません。



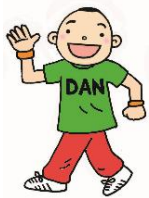
健康づくり人材バンクの
健康運動指導士・
管理栄養士が講座を担当！

※個別相談は行なっておりません

1分ほど測定器に乗るだけ。筋肉・脂肪の
部位別バランス、基礎代謝量など
自分のデータがすぐわかる！



詳細は
毎回市報
でご案内！
※事前申込制、
市報掲載日より
受付開始



日にち	申し込み受付期間	場所	対象など
5月30日(月)	5/2(月)～27(金)	保健センター	65歳以上
6月25日(土)	6/1(水)～24(金)	市民会館	65歳未満【託児あり】
7月20日(水)	7/1(金)～19(火)	保健センター	65歳以上
8月30日(火)	8/1(月)～29(月)	保健センター	65歳未満【託児あり】
9月27日(火)	9/1(木)～26(月)	市民会館	65歳以上
10月8日(土)	9/15(木)～10/7(金)	武蔵野公会堂	65歳未満【託児あり】
11月21日(月)	10/17(月)～11/18(金)	保健センター	65歳未満
12月17日(土)	11/15(火)～12/16(金)	保健センター	65歳未満
5年1月24日(火)	1/4(水)～23(月)	武蔵野公会堂	65歳以上
2月25日(土)	2/1(水)～24(金)	保健センター	65歳未満【託児あり】
3月17日(金)	2/15(水)～3/16(木)	市民会館	65歳以上

■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)