

令和5年度

『知って得する！ カラダのセミナー』**無料**

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 と結果説明
2. 健康運動指導士 **運動講座**
3. 管理栄養士 **栄養講座**

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

※個別相談は行なっていません

測定器に乗ること15秒
筋肉・脂肪の部位別バランス・基礎代謝
自分のカラダがよくわかる！



日にち	申し込み受付期間	場所	対象など
4月21日(金)	4/3(月)～20(木)	保健センター	65歳以上
5月23日(火)	5/1(月)～22(月)	市民会館	65歳未満【託児あり】
6月17日(土)	6/1(木)～16(金)	保健センター	65歳未満【託児あり】
7月3日(月)	6/15(木)～30(金)	商工会館	65歳以上
8月19日(土)	8/1(火)～18(金)	保健センター	65歳未満【託児あり】
9月19日(火)	9/1(金)～15(金)	市民会館	65歳以上
10月25日(水)	10/2(月)～24(火)	商工会館	65歳未満【託児あり】
12月9日(土)	11/15(水)～12/8(金)	保健センター	65歳未満【託児あり】
令和6年1月16日(火)	1/4(木)～15(月)	市民会館	65歳以上
2月21日(水)	2/1(木)～20(火)	保健センター	65歳以上
3月11日(月)	3/1(金)～8(金)	商工会館	65歳未満【託児あり】

※すべて午前中に実施

申し込み☎お問い合わせ

☎51-0793 (平日8:30～17:00)

(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)

市報にも
掲載します

