

知って得する！無料 カラダのセミナー

◇健康づくりのきっかけに！役立つヒントが満載◇

◆ 内容 ◆

- 体成分測定でカラダの状態が分かる
- 筋力を保つ栄養バランスの良い食事が分かる
- 効果の高い運動を体験！リフレッシュできる



日	時	場 所	対 象	申込期間
6月19日 (水)	9時30分~12時	保健センター	65歳未満★	6/3 (月) ~ 18 (火)
7月16日 (火)	13時50分~16時	武蔵野プレイス	65歳未満	7/1 (月) ~ 12 (金)
8月 2日 (金)	9時30分~12時	保健センター	65歳以上	7/16 (火) ~ 8/1 (木)
9月 7日 (土)	9時30分~12時	保健センター	65歳未満★	8/15 (木) ~ 9/6 (金)
10月22日 (火)	9時30分~12時	保健センター	65歳以上	10/1 (火) ~ 21 (月)
12月 4日 (水)	9時50分~12時	商工会館	65歳未満	11/15 (金) ~ 12/3 (火)
1月18日 (土)	9時30分~12時	保健センター	65歳未満★	12/16 (月) ~ 1/17 (金)
2月17日 (月)	9時30分~12時	保健センター	65歳以上	2/3 (月) ~ 14 (金)
3月14日 (金)	13時50分~16時	武蔵野プレイス	65歳未満	3/3 (月) ~ 13 (木)

お申し込み◎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)

★は「託児あり」
(6カ月~未就学児、4名)
事前申し込み

