

出前型

理想の体づくりの
ヒントが満載の人気講座！

「知って得する！ カラダのセミナー」



無料

10分の来所で
体組成がわかる
測定

+

オンライン(ZOOM)
運動・栄養講座！

対象：20～64歳のお客様やスタッフなど10～16名

詳しくは裏面も
ご覧ください！

★おすすめポイント★



◇お客様やスタッフに店舗企画として
提供できます！

◇畳3畳ほどあれば、店舗で測定可！
※スペースがない場合はご相談ください

◇参加申込はWebフォームのため、
店舗受付の必要はなし！



■ 健康づくり推進員・健康づくり支援センターへお気軽にお問い合わせください ■

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

☎ 51-0793 (平日8:30~17:00) Fax 51-0730

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)



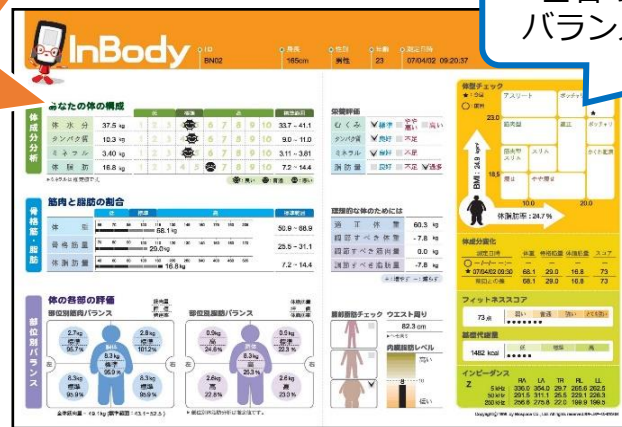
出前型

「知って得する！ カラダのセミナー」とは！？

★ 毎回、定員を超える申込みのある**人気講座**！参加者からも、「参加して良かった!!」と好評の充実したプログラムです★

測定

1分ほど測定器に乗るだけ！



左右の腕・脚、体幹の筋肉・脂肪のバランス、基礎代謝量などがわかる！



※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

オンライン講座

測定結果の見方説明を聞いたあとに
日常生活に取り入れられる運動・食事を紹介



健康づくりのプロ
健康運動指導士・管理栄養士が
講座を担当！

※PC・タブレットでのご参加がお勧めです。
※ビデオON、マイクミュートにてご参加頂きます。

～申込方法～

◇希望日時 of 3週間前までにWebフォームにて申込み
(下記を記載)◇

- * 店舗名と申請者名
- * 連絡先電話番号・メールアドレス
- * 測定・講座の希望日程(測定は2～3時間、講座は60～70分)と測定希望場所
- * 参加見込み人数



☆市内のグループ・団体の方もご利用いただけますので、お問い合わせ下さい☆