

8/30 (火) 保健センターにて開催 (10時~12時)

ほぐす
ゆるめる



『知って得する！ カラダのセミナー』

★今月は65歳未満の市民の方対象★

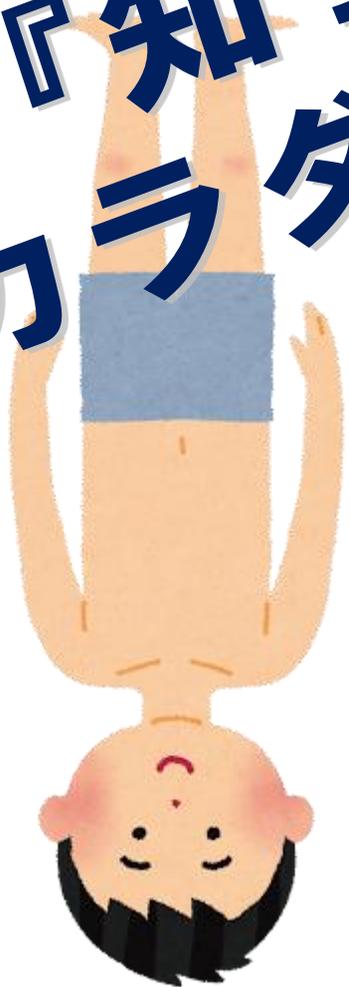
託児付き



無料

要予約

おいしく食べて
ヘルスケア



申込受付期間 8月1日(月)~8月29日(月)

場所 武蔵野市立保健センター

地下 多目的ホール（武蔵野市吉祥寺北町4-8-10）

時間 10時～12時（受付 9時45分～）

定員 10名（申込順・予約制）



インボディ測定+運動・栄養講座

「ほぐす・ゆるめる」「おいしく食べてヘルスケア」

測定

講座

はかる

わかる

かわる!



※託児あり：3名（申込順・予約制 4か月～未就学児）

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



お申し込み方法

電話か窓口でご予約ください



☎ 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）

