

11/21（月）保健センターにて開催

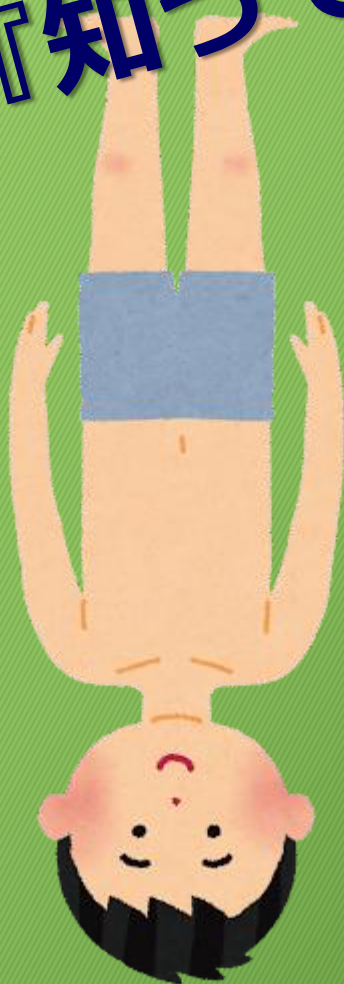
睡眠の質を上げる
「運動」と「食事」



インボディ測定+運動・栄養講座

『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



無料

要予約



申込受付期間 10月17日(月)～11月18日(金)

場所 保健センター

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 「睡眠の質を上げる運動と食事」

測定

はかる

講座

わかる

かわる!



結果表の見方の説明付き
「自分のカラダに納得!」

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）