

# 健康づくり支援センター ホームページアクセス キャンペーン実施中



ホームページを  
ご覧いただいた方に  
健康づくり支援センター窓口にて  
**選べるDANくんグッズ  
プレゼント**

武蔵野市内の健康づくりに役立つ情報をお届けします



カラダ喜ぶ・健康レシピ

① 自分にあった健康づくりを始めたい!

- 講座に参加してみよう ⇒ ◎親子向け ◎20歳~64歳 ◎65歳~ ◎全世代向け
- おうち時間de健康づくり ⇒ ◎運動 ◎食生活 ◎だんだん活カアップ体操
- 地域で健康づくりを続けたい ⇒ ◎健康づくり活動団体 ◎身近な場所での健康づくり

② 健康づくり講座やイベントを企画したい!

チャレンジ  
ウォーキング講座  
続ける! 習慣になる!

食事◎診断  
食生活改善のきっかけに!



カラダの歪み解消体操  
~心地よいカラダdeイキキ過ごそう~



~グッズの一例~

- ・ストラップ
- ・クリアファイル
- ・マグネット
- ・ボールペンなど



健康づくり支援センター

(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 武蔵野市立保健センター1階奥  
0422-51-0793 (平日午前8時30分~午後5時)