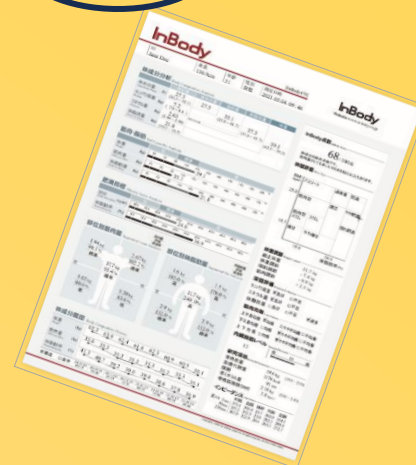


参加無料

武蔵境地区  
で開催

# 知って得する！ カラダのセミナー



からだの部位ごとの筋肉量・体脂肪量などを体組成計を使用し測定。

筋肉を増やして身体のバランスを整える運動の実践と食生活のおはなしをギュッとまとめてお伝えします！

体重だけではない自分のカラダの中がわかり、すぐ生活に取り入れられそうな内容満載です！

日 時 令和8年1月20日(火)

午後1時50分～4時10分(受付1時45分～1時50分)

対 象 者 65歳以上の市内在住の方

定 員 16名(申し込み順)

会 場 武蔵野プレイス 4階フォーラム (境南町2-3-18)

講 師 健康づくり支援センター 健康づくり人材バンク

申込受付期間 1月5日(月)午前8時30分～1月19日(月)

申 込 方 法 WEB(下記二次元コード)、電話、窓口

※ペースメーカー使用者、前回体組成測定後1年未満の方はご参加いただけません。

※体組成測定は裸足で行います。靴下など着脱しやすいものでお越しください。

※運動は実技を行います。動きやすい服装でお越しください。

昨年度のアンケートから

- ・ 食事の摂り方がわかりやすかった
  - ・ (運動は) 簡単、楽しい、すぐできる
- というお声をいただきました！



お申し込み・お問い合わせ

(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

**0422-51-0793**

(平日午前8時30分～午後5時)

二次元コードからもお申し込みができます

