

令和7年度

無料

『知って得する！ カラダのセミナー』

◆ 内 容 ◆

1. 体組成の測定 と結果説明
2. 管理栄養士 栄養講座
3. 健康運動指導士 運動講座

妊娠中の方、ペースメーカーを使用中の方、
前回測定後1年未満の方はご参加頂けません。

※個別相談は行なっておりません

※講座は、約2時間30分

測定器に乗ること15秒
筋肉・脂肪の部位別
バランス・基礎代謝
自分のカラダがよくわかる！



日 時	場 所	対 象	申込受付期間
5月26日（月）午前	保健センター	20～64歳	5/1（木）～ 5/23（金）
6月20日（金）午前	保健センター	65歳以上	6/2（月）～ 6/19（木）
7月5日（土）午前	★保健センター	20～64歳	6/16（月）～ 7/4（金）
8月18日（月）午前	保健センター	20～64歳	7/15（火）～ 8/15（金）
9月6日（土）午前	保健センター	65歳以上	8/15（金）～ 9/5（金）
10月30日（木）午後	商工会館	20～64歳	10/1（水）～ 29（水）
11月26日（水）午前	保健センター	65歳以上	11/4（火）～ 11/25（火）
12月19日（金）午前	★保健センター	20～64歳	12/1（月）～12/18（木）
令和8年 1月20日（火）午後	武蔵野プレイス	65歳以上	1/5（月）～1/19（月）
2月25日（水）午前	★保健センター	20～64歳	2/2（月）～2/24（火）
3月11日（水）午前	保健センター	20～64歳	2/16（月）～3/10（火）

お申し込み

3パターン！

①二次元コード

②電話

③窓口

★マーク託児付き（6か月～未就学児4名）

託児は電話でお申込みください！



お問い合わせ

☎0422-51-0793

（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）