

無料

理想の体づくりの  
ヒントが満載の人気講座！

# 出前型 インボディ測定会

10分の来所で  
体組成がわかる

測定

+

オンライン(ZOOM)

運動・栄養講座！

対象：20～64歳のお客様やスタッフなど10～16名

詳しくは裏面も  
ご覧ください！

★おすすめポイント★



◇お客様やスタッフに店舗企画として  
提供できます！

◇畳3畳ほどあれば、店舗で測定可！  
※スペースがない場合はご相談ください

◇参加申込はWebフォームのため、  
店舗受付の必要はなし！



■健康づくり推進員または健康づくり支援センターへお気軽にお問い合わせください■

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

☎51-0793 (平日8:30~17:00 ※祝祭日を除く) Fax 51-0730

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

E-mail:kenkoudankun@musashino-health.or.jp



# インボディ測定会って？

★毎回、定員を超える申込みのある人気講座！参加者からも、「参加して良かった!!」と好評の充実したプログラムです★

測定

1分ほど測定器に乗るだけ！

左右の腕・脚、体幹の筋肉・脂肪のバランス、基礎代謝量などがわかる！



※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

## オンライン講座

- ①測定結果の見方説明
- ②体脂肪量減少と筋肉量増加を目指す栄養講座
- ③日常生活に取り入れられる運動の紹介



健康づくり人材バンクの  
健康運動指導士・管理栄養士が  
講座を担当！

※PC・タブレットでのご参加がお勧めです。  
※ビデオON、マイクミュートにてご参加頂きます。

### ～申込方法～

◇希望日時 of 3週間前までにWebフォームにて申込み  
(下記を記載)◇

- \*店舗名と申請者名
- \*連絡先電話番号・メールアドレス
- \*測定・講座の希望日程(測定は2～3時間、講座は60～70分)と測定希望場所
- \*参加見込み人数



☆市内のグループ・団体の方もご利用いただけますので、お問い合わせ下さい☆