

無料

申込受付期間 9月1日(水)～22日(水)

# インボディ測定会

## 体組成がわかるインボディ測定+運動・栄養講座

★健康づくりのきっかけに！役立つヒントが満載★

### 65歳以上の 市民の方対象

※ペースメーカーを使用中の方、  
測定後1年未満の方はご参加  
いただけません。

# 9月29日(水)



☆時間: 10:00～12:00  
(受付 9:45～)

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！

☆場所: 市民会館  
(境2-3-7)  
地下1階 集会室

②結果票のおおまかな見方説明と  
取り入れやすい運動の紹介  
③筋力維持・増進を目指す栄養講座

☆定員: 10名 (申込順)



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！

※個別相談は行なっておりません

■申し込み★お問い合わせは下記までお電話を■

☎51-0793 (平日8:30～17:00 ※祝祭日を除く)

(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)