

無料

申込受付期間：令和4年1月4日(火)～18日(火)

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。

令和4年

1月25日(火)

☆時間：10:00～11:50
(受付 9:45～)

☆場所：市民会館 (境2-3-7)
地下1階 集会室

☆定員：10名 (申込順)



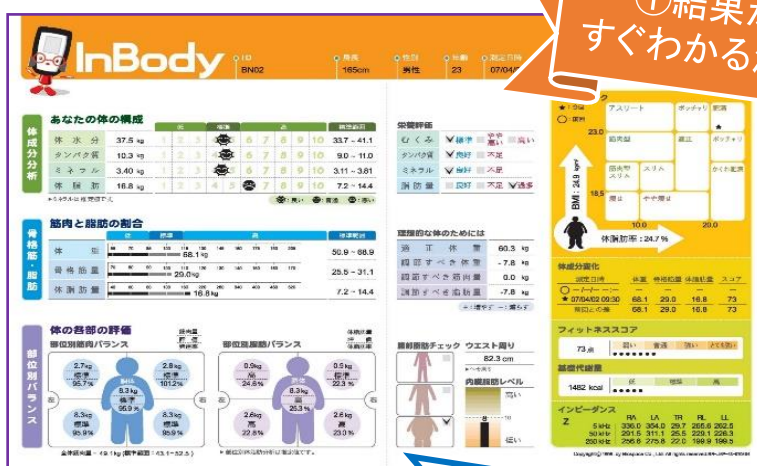
健康づくり人材バンクの
健康運動指導士・管理栄養士が講座を担当！

※個別相談は行なっていません

■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)



①結果が
すぐわかる測定

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！

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

