

健康づくり応援パートナー店  
つつじ鍼灸院・整骨院企画！

# 出前型 インボディ測定会

理想の体づくりの  
ヒントが満載の人気講座！

無料

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歳の測定・講座とも参加できる方16名(申込順)

※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



## 測定日

### 2月10日(木)

☆時間：9時30分～12時10分  
(10分毎各1名)

☆場所：つつじ鍼灸院・整骨院  
(武蔵野市境1-2-4  
タウンコート武蔵野101)



←アクセス 武蔵境駅北口から徒歩約1分!

1分ほど測定器に乗るだけで  
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！



## 講座日

### 2月18日(金)

☆時間：10時00分～11時10分

☆内容：

- ①測定結果の見方説明
- ②栄養講座 ～体脂肪量減少と筋肉量増加を目指す！～
- ③運動講座 ～日常生活に取り入れやすい運動をご紹介します！～

健康づくり人材バンクの  
健康運動指導士・管理栄養士が担当！

※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(受付期間：1月12日～2月2日)

下記のURL あるいは QRコードから

[https://web.user-page.jp/new\\_form/?prm=70870153113%2F2-072402](https://web.user-page.jp/new_form/?prm=70870153113%2F2-072402)



※講座内容についてのお問い合わせは、健康づくり支援センターまでお電話下さい

■主催 つつじ鍼灸院・整骨院

☎38-4944

■協力 (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