

申込受付期間 1月17日(月)～2月10日(木)

無料

# 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

★今から始めたい！健康づくりに役立つヒントが満載★

**対象：20～64歳の市民の方**

※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

1分ほど測定器に乗るだけ。  
すぐに結果がわかる！

**2月19日(土)**

☆時間：10:00～12:00  
(受付 9:45～)

☆場所：武蔵野公会堂  
2階 第1・第2合同会議室  
(吉祥寺南町1-6-22)

☆定員：10名 (申込順)

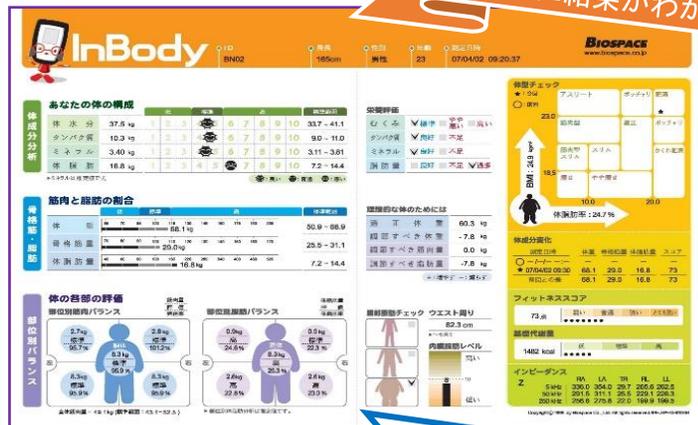
託児付き

※4か月～未就学児  
定員3名

ご夫婦での参加も大歓迎☆  
家族のためにも健康第一！



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



左右の腕・脚、体幹の筋肉・脂肪の  
バランス、基礎代謝量など



講座

- ①結果票の見方説明と運動の紹介
- ②体脂肪量減少と筋肉量増加を目指す栄養講座

働き盛りのあなたへ…  
健康づくりも先手必勝！



■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)