

『知って得する！ カラダのセミナー』



「なぜ筋肉が必要なの!？」

無料



たったこれだけで!?
3か月後の自分が変わる??



『知って得する！ カラダのセミナー』



裏面を見てね

7月20日(水)
開催

申込受付期間7月1日(水)～7月19日(火)

☆ 時間: 10:00～12:00
(受付 9:45～)

☆ 場所: 保健センター
地下 多目的ホール
(吉祥寺北町4-8-10)



☆ 定員: 10名 (申込順: 要予約)

測定

はかる

結果表の見方の説明付き
「自分のカラダに納得!」

講座

わかる

「なぜ筋肉が必要なの!?!」

かわる!



インボディ測定 + 運動・栄養講座

★ 今月は65歳以上の市民の方対象 ★

注意: ペースメーカー使用中の方、測定後1年未満の方はご参加頂けません



■ 申し込み・お問い合わせ ■

☎ 51-0793 (平日8:30～17:00)

(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)

