

無料

★今月は65歳以上の市民の方対象★



『知って得する！ カラダのセミナー』

日時 1月24日（火）10:00～12:00（受付 9:45～）

場所 武蔵野公会堂 第1・2合同会議室
（武蔵野市吉祥寺南町1-6-22）

定員 10名（要予約・申込順）



たったこれだけで!?

3か月後の自分が変わる??

インボディ測定+運動・栄養講座

1月の講座のテーマは

「温活」～芯から体をあたためよう～

おんかつ

お申し込み

電話か窓口でご予約ください

☎ 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）

申込受付1月4日（水）～1月23日（月）

