

無料

インボディ測定と栄養・運動講座



託児あり
(6か月～未就学児)
要予約6名

『知って得する！』

カラダのセミナー』

場所 保健センター 多目的ホール (託児3階プレイルーム)

日時 8/19 (土) **9:30~12:00** (託児 9:15受付)

対象 20歳~64歳の市民 **定員** 12名 (要予約・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**



内容

- ①インボディ測定
- ②結果説明
- ③栄養講座
- ④運動講座
(軽く体を動かします)



健康づくりの
きっかけに！
役立つヒントが
満載

インボディ測定
結果表つき。
自分のカラダが
良くわかる。

申込受付期間
8/1 (火) ~8/18 (金)

電話か窓口でお申し込みください

お申し込み方法

☎ **51-0793** (平日8:30~17:00)
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)
(公財)武蔵野健康づくり事業団 **健康づくり支援センター**