

自分の健康は自分で守ろう

託児あり

(6か月～未就学児)
要予約6名



インボディ測定と運動・栄養講座



『知って得する！ カラダのセミナー』

無料

日時 10/25 (水) 9:55～12:00 (受付9:50、託児9:40～)

場所 商工会館 4階市民会議室 (吉祥寺本町1-10-7)

対象 20歳～64歳の市内在住の方

定員 10名 (要予約・申込順)

申込受付期間 10/2 (月) ～10/24 (火)

内容

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

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



インボディとは？

体は大きく分けて
「体水分」「タンパク質」「ミネラル」
「体脂肪」の4つの成分で構成されています。

インボディは、この4つの成分量を測り
体の筋肉・脂肪のバランスや栄養状態など
を知ることが出来ます。



申込方法

電話か窓口でお申し込みください

☎ 5 1 - 0 7 9 3 (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