

自分の健康は自分で守ろう

託児あり

要予約6名

(6か月～未就学児)

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 12/9 (土) 9:30～12:00 (受付9:25、託児9:15～)

場所 保健センター 多目的ホール (吉祥寺北町4-8-10)

対象 20歳～64歳の市内在住の方

定員 14名 (要予約・申込順)

申込受付期間 11/15 (水) ～12/8 (金)

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

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

☎ 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