

自分の健康は
自分で守ろう

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』

会場：市民会館 集会室（武蔵野市境2丁目3番7号）

日時：1/16（火）9時55分～12時（受付：9時50分）

対象：65歳以上の市内在住の方

定員：12名（要予約・申込順）

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

申込受付期間 1/4（木）～1/15（月）

内容

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



参加無料



お申し込み

電話か窓口でお申し込みください

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

☎ 51-0793（平日8時30分～17時）

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10（保健センター1階）

