

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

参加無料



『知って得する！



カラダのセミナー』



会場：保健センター 地下 多目的ホール

日時：2/21 (水) 9時30分～12時 (受付：9時25分)

対象：65歳以上の市内在住の方

定員：14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

内容

① インボディ測定

9時30分～10時15分

② 結果表の見方説明

10時20分～10時35分

③ 栄養講座

10時35分～11時10分

④ 運動講座

11時20分～11時45分

(軽い運動あり)

スカート・サンダル不可



申込受付期間 2/1 (木) ～2/20 (火)

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)

