

# 託児付き

(6か月～未就学児)

申込受付期間 3/1 (金)～3/8 (金)

自分の健康は自分で守ろう

無料

# 『知って得する！ カラダのセミナー』



日時 3/11 (月) 9:55～12:00 (受付9:50、託児9:40)

会場 商工会館 4階市民会議室

(吉祥寺本町1-10-7)

対象 市内在住の20歳～64歳の方

定員 12名 託児は6名まで (要予約・申込順)

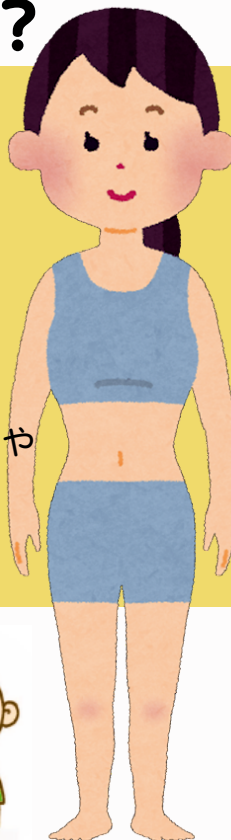
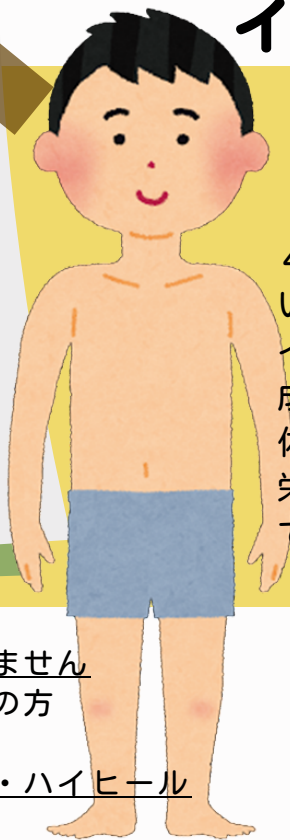
## プログラム

- ① インボディ測定  
(順番に測定します)
- ② 結果説明  
(結果表付き)
- ③ 栄養講座  
(座学)
- ④ 運動講座  
(実技)

## 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  
できます。



### 注意

以下に該当する方は、ご参加いただけません

- ・ペースメーカー使用中の方、妊娠中の方
  - ・インボディ測定後1年未満の方
- 運動をするため、スカート・サンダル・ハイヒールの靴などは着用しないでください。



**お申し込み方法** 電話か窓口でお申し込みください

☎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