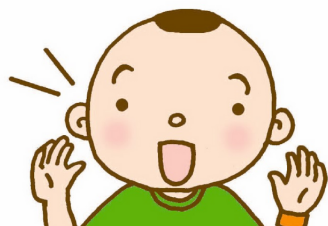


自分の健康は  
自分で守ろう

申込受付期間 4/1（月）～4/25（木）

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：保健センター 地下 多目的ホール

日時：4/26（金）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：16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  
（順番に測定します）
- ② 結果表の見方説明  
（個別の結果表つき）
- ③ 栄養講座  
（座学）
- ④ 運動講座  
（軽い運動をします  
スカート・サンダル不可）



**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）

**参加  
無料**