

令和8年度

『知って得する！ カラダのセミナー』**無料**

体組成測定＋運動・栄養講座

★健康づくりのきっかけに！役立つヒントが満載★

◆ 内容 ◆

1. 体組成の測定と結果説明
2. 管理栄養士 栄養講座
3. 健康運動指導士 運動講座

妊娠中の方、ペースメーカーを使用中の方、
前回測定後1年未満の方はご参加頂けません。

※個別相談は行なっておりません

※ 事前予約制

筋肉・脂肪の部位別バランス・基礎代謝
自分のカラダがよくわかる！



日 時	対象(市内在住の方)	受付開始日	場所
4月23日(木) 9:20～11:35	65歳以上	4/1	保健センター
5月9日(土) 9:20～11:35	18歳～64歳	4/15	保健センター
6月26日(金) 9:20～11:35	18歳～64歳 【託児あり】	6/1	保健センター
7月21日(火) 9:20～11:35	65歳以上	7/1	保健センター
8月18日(火) 9:20～11:35	18歳～64歳 【託児あり】	7/15	保健センター
9月16日(水) 9:20～11:35	65歳以上	9/1	保健センター
10月27日(火) 9:20～11:35	18歳～64歳 【託児あり】	10/1	保健センター
11月5日(木) 13:45～16:00	65歳以上	10/15	武蔵野スイングホール
令和9年 1月16日(土) 9:20～11:35	18歳～64歳	12/15	保健センター
2月26日(金) 13:45～16:00	18歳～64歳	2/1	商工会館
3月17日(水) 9:20～11:35	65歳以上	3/1	保健センター

◆お問い合わせ・お申込み◆

☎0422-51-0793 (平日8:30～17:00)

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10(武蔵野市立保健センター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

Webフォームよりお申込み
いただけます。
市報掲載のQRコード、
ホームページからどうぞ！

