

令和6年度

『知って得する！ カラダのセミナー』**無料**

体組成がわかる **インボディ測定＋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. インボディ測定
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いません

測定器に乗ること15秒
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！



日にち	申し込み受付期間	場所	対象など
4月26日(金)	4/1(月)～25(木)	保健センター	65歳以上
5月20日(月)	5/1(水)～17(金)	商工会館	65歳以上
6月19日(水)	6/3(月)～18(火)	保健センター	65歳未満【託児あり】
7月16日(火)	7/1(月)～12(金)	武蔵野プレイス	65歳未満
8月2日(金)	7/16(火)～8/1(木)	保健センター	65歳以上
9月7日(土)	8/15(木)～9/6(金)	保健センター	65歳未満【託児あり】
10月22日(火)	10/1(火)～21(月)	保健センター	65歳以上
12月4日(水)	11/15(金)～12/3(火)	商工会館	65歳未満
令和7年1月18日(土)	12/16(月)～1/17(金)	保健センター	65歳未満【託児あり】
2月17日(月)	2/3(月)～14(金)	保健センター	65歳以上
3月14日(金)	3/3(月)～13(木)	武蔵野プレイス	65歳未満

※セミナーは約2時間30分 保健センター及び商工会館は午前中、武蔵野プレイスは午後を実施

申し込み☆お問い合わせ

☎51-0793 (平日8:30～17:00)

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

市報にも
掲載します

