

健康づくりはつらつメンバーの集い

参加費無料

託児付き

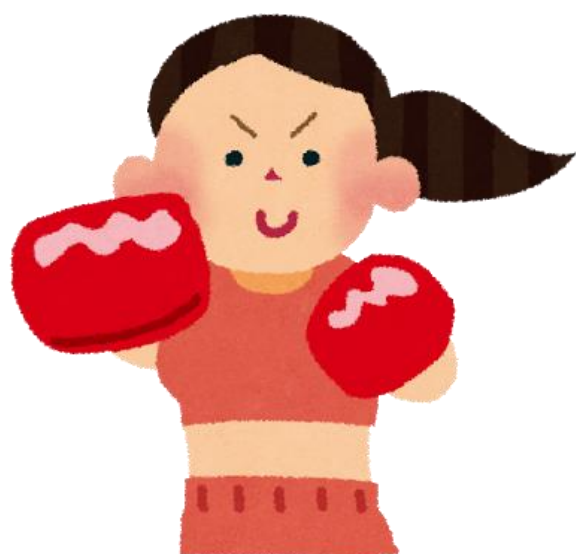
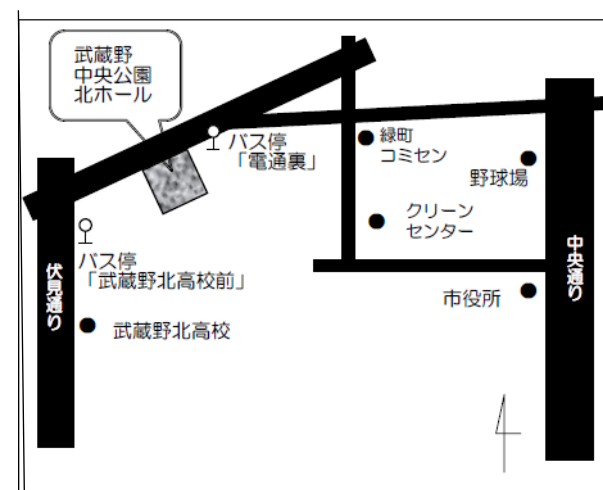
# ボクシングエクササイズ

ジャブ・ストレート・フック・アッパーを組み合わせ、  
音楽のリズムに合わせてながら行うエクササイズです。  
日頃のストレスを発散し、楽しみながら健康づくりをしましょう！！

令和元年 **6月16日** (日)

午前10時30分～12時00分 (受付10時00分～)

武蔵野中央公園北ホール 2階 ホール (八幡町 2-5-3)



しっかり汗をかいて梅雨の  
ジメジメ気分を吹きとばそう！

「健康づくり活動情報誌」巻末クーポンをお持ちください。

「むさしDANくん」

プレミアグッズプレゼント



対象： 運動可能な **20歳代～50歳代**の健康づくりはつらつメンバー (当日登録可)

「健康づくりはつらつメンバーとは自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度です」

定員： **30名** (申込順、定員になり次第締切)

託児： **9名** (4ヶ月～未就学児)

服装： 運動のできる服装

持物： 室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料

講師： 健康づくり人材バンク 健康運動指導士

申込： **5月15日(水) 午前8時30分から受付開始**

健康づくり支援センター窓口または電話 ※平日のみ受付

(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)

☎51-0793

☆メルマガ会員はつらつメンバー特典！

先行予約 5月8日～5月13日

(5月8日メルマガ配信)

詳しくはメルマガのご案内をご覧ください



↑HPはこちらから

