

申込受付期間 : 10月1日(木)~10月26日(月)

無料

インボディ測定会

対象 : 筋肉量・筋力の低下を感じている
65歳以上の方で測定・講座とも参加できる方

※ペースメーカーを使用中の方、測定後1年未満の方はご参加頂けません。



測定+講座 で今の自分の体の状態を知り、
フレイルや低栄養を予防しましょう!!



~フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のこと。低栄養はその要因ともなります~

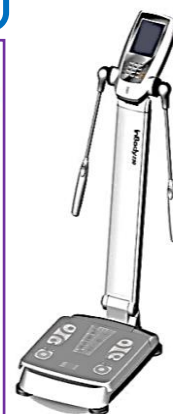
測定日

11月2日(月)

または

11月4日(水)

筋肉・脂肪の部位別バランス、基礎代謝量など
自分のデータがわかります



☆時間 : 午前10時~11時20分 ☆定員 8名/日(10分毎各1名予約制)

☆場所 : 保健センター 1階 講座室 (吉祥寺北町4-8-10)

講座日

11月7日(土)

健康づくり人材バンクの
健康運動指導士・管理栄養士が担当!

※個別相談は行なっていません

☆時間 : 午前10時30分~11時45分

☆場所 : 保健センター 地下 多目的ホール (吉祥寺北町4-8-10)



■申し込み❖お問い合わせ■

(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 (平日8:30~17:00 ※祝祭日を除く)

