

無料

インボディ測定会

健康づくりの第1歩は自分の“カラダ”を知ること！
インボディ測定(体組成測定)で、**部位別筋肉量・体脂肪量、基礎代謝量**などを調べてみましょう。
測定の後には、測定結果の見方の説明と日常生活で取り組める簡単な運動のご紹介！
更に、体脂肪量減少と筋肉量増加を目指した栄養講座付き♪

吉祥寺駅周辺

10月30日(火)

武蔵野公会堂

10月1日より受付

武蔵境駅周辺

11月20日(火)

市民会館

10月15日より受付

三鷹駅周辺

12月4日(火)

武蔵野市役所

11月15日より受付

こんな測定結果票が出てきます♪



☆時間：①午前10時（受付9時45分）

②午前10時45分（受付10時30分）

※測定と講座で2時間程度

☆年代：①60歳以上の市民

②50歳までの市民

※妊娠中の方、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。

☆定員：各10名（申込順）

☆講師：健康づくり人材バンク

管理栄養士、健康運動指導士

※個別相談は行っていません。

健康づくり人材バンクの
管理栄養士と健康運動指導士が
講座でお話します！



はつらつメンバー特典通信講座 日本縦断K K C（健康健脚チャレンジャー）

申込み後の翌月1日からスタート！歩数計を使って3ヶ月間、毎日の歩数・体重グラフを記録するだけで、
運動習慣・食習慣改善を目指せる通信講座です。毎日の歩数を距離に換算して、地図上のコースでゴールを目指しましょう。
コースを踏破した方には友好都市のお米をプレゼント！インボディ測定をきっかけに、健康づくりを始めてみましょう！

<問合せの申込み>

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター(保健センター1階)
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 ☎51-0793

(平日8:30~17:00 ※祝祭日を除く)

