

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。

6月29日(金)

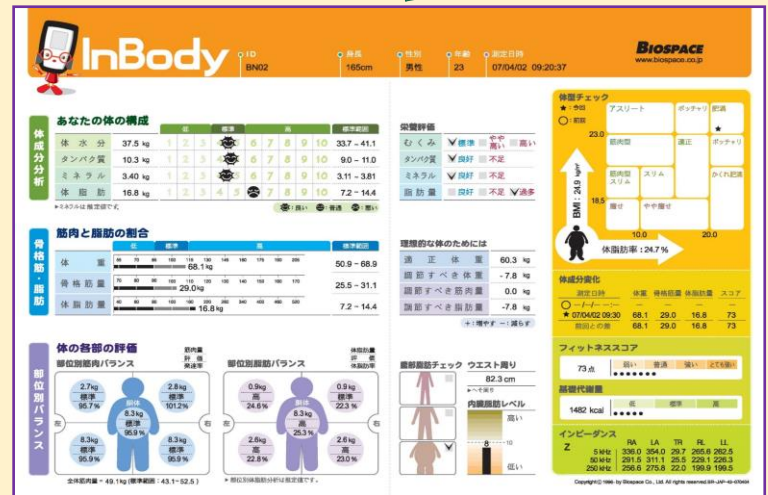
カラーで見やすい
結果票を差し上げます！

- ①午前9時30分(受付9時15分)
 - ②午前10時20分(受付10時)
- ★測定と講座で2時間程度

★場所：保健センター
 ★年代：①60歳代以上
 ②概ね50歳代まで
 ※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

6月1日(金)から受付開始
 お電話または直接健康づくり支援センターへ



健康運動指導士による
 測定の結果の見方説明と
 日常生活で実践できる
 簡単な運動講座



はつらつメンバー特典
 通信講座



体脂肪量減少と
 筋肉量増加を目指した
 管理栄養士による栄養講座

★個別相談は行っておりません。

日本縦断KKC (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 電話 51-0793

(平日 8:30~17:00 ※祝祭日を除く)

