

# 男性 のための インボディ 測定会

2019年

1月15日(火)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

理想的な体づくりのヒントが満載。  
インボディ測定では、四肢の部位別筋肉・脂肪量やバランス、  
体幹内臓脂肪レベルなどがわかります。  
健康づくりの第1歩は自分の“カラダ”を知ること。  
測定を通して自分のカラダと向き合ってみませんか？

2019年

2月16日(土)

1回目 午後2時 (受付:午後1時45分)

2回目 午後2時45分 (受付:午後2時30分)

※測定と運動・栄養講座で2時間程度

場所 武蔵野プレイス (4階 フォーラム A・B)

年代 武蔵野市在住の男性

1回目:60歳代以上 2回目:概ね50歳代まで

※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)※事前申込制

講師 健康づくり人材バンク

※個別相談は行っておりません。

<問合せ◎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

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)