

4月1日(月)から受付開始

インボディ測定会

無料

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。
測定後は、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♪

4月24日(水)

- 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：① 60歳代以上
② 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
管理栄養士、健康運動指導士
※個別相談は行っていません。

こんな測定結果票が出てきます♪



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☎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)

