

無料

# インボデイ測定会

健康づくりの第1歩は自分の“カラダ”を知ること。  
インボデイ測定で、体脂肪量・部位別筋肉量・基礎代謝量などを調べてみましょう。

## 12月15日(金)

①午前9時30分(受付9時15分)

②午前10時15分(受付10時)

★測定と講座で2時間程度かかります

カラーで見やすい  
結果票を差し上げます!

★場所：保健センター

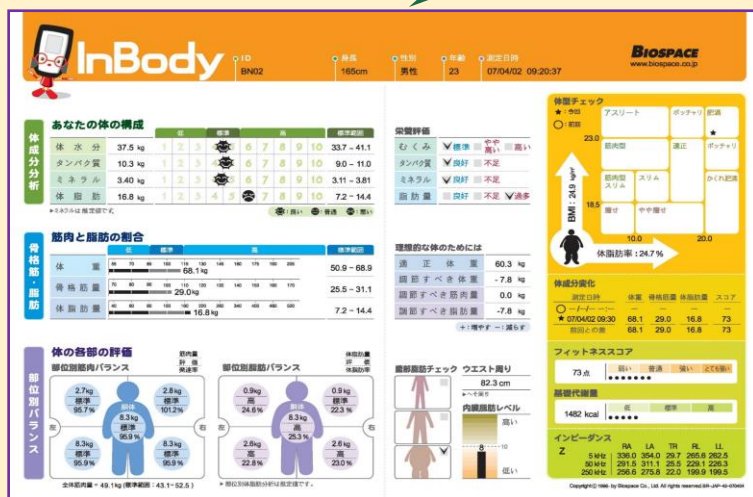
★年代：①概ね50歳代まで

②60歳代以上

※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



12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、3ヶ月継続した方はインボデイミニ測定会にご参加頂けます。  
インボデイ測定をきっかけに、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 8:30~17:15 ※祝祭日を除く)

