

2月1日(木)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？

男性

のための

インボディ測定会



2月17日(土)

1回目 午後2時 (受付1時45分)

2回目 午後2時45分 (受付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**(フォーラムA・B)

年代 **武蔵野市在住の男性**

1回目:概ね50歳代まで 2回目:60歳代以上

※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 8:30~17:15 ※祝祭日を除く)