

# 健康づくり支援センター 健康づくりはつらつメンバー\*の集い

\*自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度です。

メンバーは当日登録もできます

講師：健康づくり人材バンク  
健康運動指導士

## 託児付き\* 強度のある運動

# ボクシング エクササイズ

## 20歳代～50歳代まで

無料

\* 託児：12名 4か月から未就学児 参加者1名に1名まで

平成31年 **2月3日(日)** 午前10時30分～12時  
(受付開始 午前10時)

場所 **本宿コミセン**

吉祥寺北町 1-22-10 吉祥寺駅北口よりムーバス 東循環 本宿小学校

## 定員 **20** 名

持ち物など：

- ・運動のできる服装
- ・室内用運動靴
- ・飲み物・タオル

- ・託児の方は必要な用品を  
申込時にお知らせいたし  
ます。

### お申込み

(公財) 武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター  
吉祥寺北町 4-8-10 (保健センター1階)

**☎51-0793 または直接** 定員になり次第締切  
(2019年1月4日からの平日 8:30～17:00 \*祝祭日を除く)

★先行予約：メルマガ会員の方、12月20日～12月26日



★メルマガ会員登録については、上記に電話または直接、あるいはセンターHPをご覧ください