

武蔵野市民
対象

むさしの健康づくり応援ニュース

メルマガ読んで健康づくり！

健康づくり情報や講座・イベント案内などを配信！

☆一部講座の簡単申込みができます！☆

～これまでのお届け内容をご紹介します～

<健康づくり啓発記事>

- 栄養コ・ス・パ満点！時短レシピ「彩りミネラル混ぜご飯」
- あなたの食事は大丈夫？「食事♡診断」
- 「毎日★自宅ジム」
～健康運動指導士がおすすめする体操を自宅で TRY～
- 睡眠の質を高めるには ■健康あるあるクイズ など

<講座案内・メルマガからの講座申込み！>

- 健康体操教室（月・火・金）クラス
- ウォーキング講座
- インボディ測定会 など

☆他にも、健康づくりに役立つ情報が DANDAN 届くよ♪



ムサシDANくん

登録のしかた

1

・ dan@star7.jpへ空メールを送る

※メールが送れない場合は、メールソフトの設定をご確認ください。



2

・ 「むさしの健康ニュース」からメールが届く
→ 本文中に記載されているURLにアクセス

3

・ 画面に沿って必要事項を登録
・ さらに「健康づくりはつらつメンバー」に登録すると・・・

一部講座の“簡単申込み”や、クーポン券付き
『健康づくり活動情報誌』お届けなどの特典あり☆

月2回程度メルマガが届きます！お楽しみに♪



(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
☎ 0422-51-0793 〒180-0001 武蔵野市 吉祥寺北町 4-8-10



H P

メールマガジン登録受付中