

知って得する！無料

カラダのセミナー

◆ 内容 ◆

- 体成分測定でカラダの状態が分かる
 - 筋力を保つ栄養バランスの良い食事が分かる
 - 効果の高い運動を体験！リフレッシュできる
- ◇健康づくりのきっかけに！役立つヒントが満載◇



日 時	場 所	対 象	申込 【電話か窓口で予約】
8月2日(金) 9時30分～12時	保健センター	65歳以上	7/16(火)～8/1(木) ※8時30分～17時
9月7日(土) 9時30分～12時	保健センター	65歳未満★	8/15(木)～9/6(金)
10月22日(火) 9時30分～12時	保健センター	65歳以上	10/1(火)～21(月)
12月4日(水) 9時50分～12時	商工会館	65歳未満	11/15(金)～12/3(火)
1月18日(土) 9時30分～12時	保健センター	65歳未満★	12/16(月)～1/17(金)
2月17日(月) 9時30分～12時	保健センター	65歳以上	2/3(月)～14(金)
3月14日(金) 13時50分～16時	武蔵野プレイス	65歳未満	3/3(月)～13(木)

お申し込み・お問い合わせ

☎51-0793(平日8:30～17:00)

(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)

自分の健康は自分で守ろう！

★は「託児あり」

(6カ月～未就学児、4名)

事前申し込み

