

自分の健康は
自分で守ろう



申込受付期間 5/1 (水)
~5/17 (金)

インボディ測定と運動・栄養講座



『知って得する！ カラダのセミナー』

会場：商工会館 4階市民会議室（吉祥寺本町1-10-7）

日時：5/20（月）9時50分～12時（受付：9時45分）

対象：65歳以上の市内在住の方

定員：10名（要予約・申込順）

ペースメーカー使用中の方、測定後1年未満の方はご参加頂けません

内容

- ① インボディ測定
（順番に測定します）
- ② 結果表の見方説明
（個別の結果表つき）
- ③ 栄養講座
（座学）
- ④ 運動講座
（軽い運動をします
スカート・サンダル不可）



電話か窓口でお申し込みください

（公財）武蔵野健康づくり事業団健康づくり支援センター

☎ 51-0793（平日8時30分～17時）

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10（保健センター1階）

**参加
無料**