

自分の健康は自分で守ろう！

無料

# 「知って得する！ 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◇



★は「託児あり」(6カ月～未就学児、定員4名)

日 時	場 所	対 象	申込期間
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) (8時半より 先着順) 託児★は ～9/3(火)17時まで
10月22日(火) 9時30分～12時	保健センター	65歳以上	10/1(火)～10/21(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)～2/14(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)～3/13(木)

## お申し込み

電話・窓口・WEBフォームより申込

★託児の申し込みは電話のみ★



WEBフォームはこちらから

対象は市内在住の方となります

(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8:30～17:00)

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

(保健センター1階)