

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◇

日 時	場 所	対 象	申込期間
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) (申込順)
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)

★は「託児あり」(6カ月～未就学児、定員4名)

お申込みは
電話または窓口へ



(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)