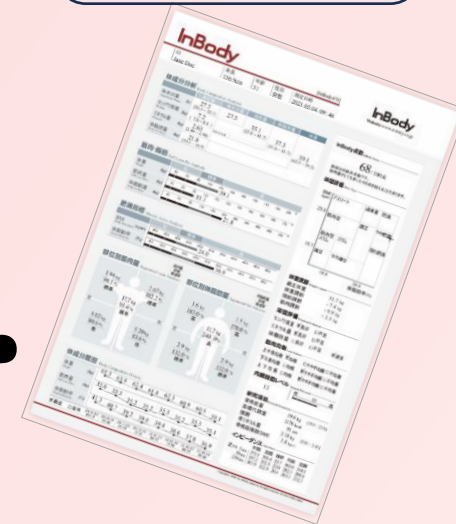


託児あり！

無 料

知って得する！ カラダのセミナー



からだの部位ごとの筋肉量・体脂肪量などを体組成計を使用し測定。

筋肉を増やして身体のバランスを整える運動の実践と食生活のおはなしをギュッとまとめてお伝えします！

日 時

令和7年12月19日(金)

午前9時25分～11時50分(受付9時20分～9時25分)

対象者

20～64歳の市内在住の方

定 員

16名(申し込み順)

託 児

4名(生後6か月～未就学児 申し込み順)

託児をご希望の方は、12月15日(月)までにご予約ください

会 場

武蔵野市立保健センター 地下1階多目的ホール

講 師

健康づくり支援センター 人材バンク

申込受付期間

12月1日(月)午前8時30分～12月18日(木)

申 込 方 法

WEB(下記二次元コード)、電話、窓口

※ペースメーカー使用者、妊娠中の方、前回体組成測定後1年未満の方はご参加いただけません。

※体組成測定は裸足で行います。着脱しやすいものでお越しください。

前回のアンケートから

- ・食事の改善点が明確になり、取り組んでみようと思った
- ・すぐに取り入れられる運動なので、実践してみようと思いました



お申し込み・お問い合わせ

(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 武蔵野市立保健センター1階

0422-51-0793

(平日午前8時30分～午後5時)

二次元コードからもお申し込みができます

