

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	申込期間
7月16日 (火) 13時50分～16時	武蔵野 プレイス	65歳未満	7/1 (月) ~ 12 (金)
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)
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

