

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
➔ 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) (申込順)
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)

お申し込み

電話・窓口・WEBフォームより申込



WEBフォームはこちらから

(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)