

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	定員	申込期間
2月17日（月） 9時30分～12時	保健センター	65歳以上	16名	2/3（月）～2/14（金） （申込順）
3月14日（金） 13時50分～16時	武蔵野プレイス	65歳未満	14名	3/3（月）～3/13（木）

〈お申込み条件〉

市内在住

妊娠中の方、ペースメーカー使用者、インボディ測定後1年未満の方不可

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)