

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
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) (申込順)

〈お申し込み条件〉

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)