

保育あり 

# 体組成測定で

# ボディメイク教室



若い頃とはちょっと違ってきたな・・・

体型が気になる・・・

そんなプチ不調を感じていませんか？カラダは年齢と共に変化していきます。  
でも、ちょっとした変化や心がけで、貴方の毎日がグッと変わります。



## 11/14 (金) 11/17 (月)

## 2日間 コース

### 午前10時～12時30分(受付 9:30～)

**会場** 小金井市保健センター（裏面に地図あり）

**対象** 20歳～49歳の小金井市民

**定員** 20名（先着順）

**参加費** 無料

**持ち物** 筆記用具・飲み物

2日目のみ：手ぬぐいサイズのタオル

動きやすい服と靴でおこしてください。

**保育** 6カ月児～未就学児を対象に保育をします（定員あり）。

申し込み時にお伝えください。

お子様用の水分・オムツ・着替え等をお持ちください。

**申込方法** 電話もしくはE-mail（詳細は裏面参照）

**問合せ先** 小金井市福祉保健部健康課 電話：042-321-1240

自分のために学ぶ  
のってイイかも♪



10/1 受付開始

日 程	内 容
11/14 (金)	<p>★体組成を調べてみよう! ※体組成測定は1日目のみ実施</p> <p>★保健師の話「これからの自分のために出来ること」 講師：小金井市健康課 保健師</p> <p>★栄養についての講義 講師：宇都 桂子 管理栄養士・国際薬膳師</p>
11/17 (月)	<p>★歯科の話「素敵な口元、輝く笑顔」 講師：小金井市健康課 歯科衛生士</p> <p>★運動実技「キレイな姿勢とスタイルキープ」 講師：(株)マナウェイ スポーツインストラクター</p> 

## 申込み方法

10月1日から、電話またはE-Mailにて

- ① 「体組成測定でボディメイク教室」申込
- ② 氏名（ふりがな）
- ③ 住所
- ④ 生年月日
- ⑤ 年齢
- ⑥ 電話番号
- ⑦ 服薬と病歴
- ⑧ 保育希望の方は、お子様の氏名（ふりがな）
  - ・生年月日・アレルギーの有無をお知らせください。

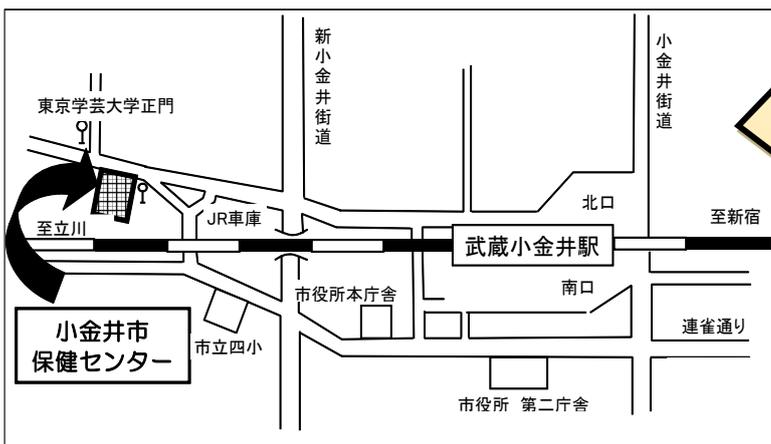
電話：042-321-1240

E-Mail：[s050499@koganei-shi.jp](mailto:s050499@koganei-shi.jp)

たまには自分のための時間を  
過ごしてみませんか？

### ～参加者の感想をご紹介します～

- ・楽しく運動できて良かったです。
- ・測定で、不足する栄養があったので積極的に摂りたいと思いました。料理の話も参考になりました。
- ・教えてもらったストレッチと筋トレを一つでも毎日やりたいと思います。
- ・改めて歯の大切さがわかったので、歯磨きと口を動かす運動を頑張りたいと思いました。



〒184-0015

小金井市貫井北町 5-18-18

武蔵小金井駅北口

5番乗り場から、京王バス

「国分寺駅北口行き」か「小平団地行き」

で約8分！「学芸大正門」で下車。