

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。**

11/27（金） 11/30（月）

**2日間
コース**

午後1時30分～4時（受付 1:00～）

会 場 小金井市保健センター（裏面に地図あり）

対 象 20歳～55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）

申込期間 10月15日（木）～11月24日（火）

申込方法 市申込フォーム（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♪



日 程	内 容
11/27 (金)	★体組成を調べてみよう！ ※体組成測定は 1 日目のみ実施 ★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 ★栄養についての講義「簡単調理で、健康なからだ作りを」 講師：泉 京子 管理栄養士・国際薬膳師
11/30 (月)	★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 ★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



申込方法

10月15日(木)から、
11月24日(火)までに

市申込フォームからお申し込みください



市申込フォーム
(ロゴフォーム)

[https://logoform.jp/form/
pCd3/1775439](https://logoform.jp/form/pCd3/1775439)

献立(予定)

(栄養についての講義で、試食を予定しています)

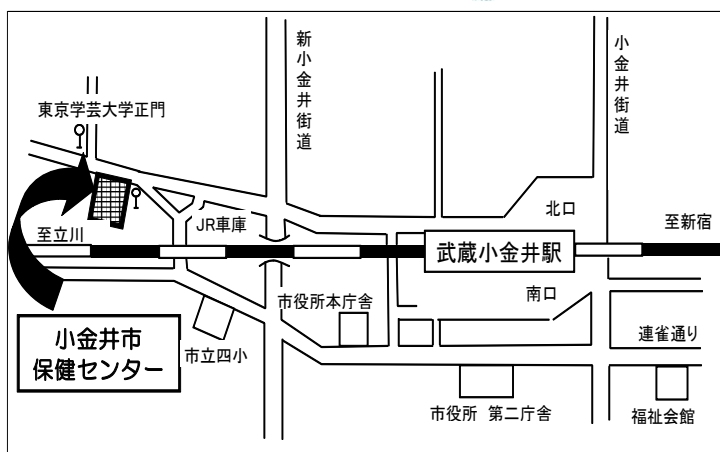
- ・具沢山アラビアータ
- ・かぼちゃの牛乳煮
- ・カブと塩昆布の和え物

〈アレルギー情報:特定原材料28品目〉
・えび、小麦、乳、さば、大豆、豚肉

※食物アレルギーについて、お伺いした内容によっては、ご参加いただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。

※献立の中に、参加される対象の方の食物アレルギーの原因食物があった場合、該当する食材を使用した献立は提供いたしません。あらかじめご了承ください。

※食物アレルギーを有する方は、参加同意書(市ホームページにあり)にご記入の上、当日ご持参ください。印刷環境のない方は、当日受付でお申し出ください。



〒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