

健康づくりイベントのご案内

要予約

1. 気軽にシェイプ！運動教室

ジムのインストラクターと一緒に、音楽に合わせて楽しく運動する、初心者向けの運動教室です。

令和7年11月14日(金) 10:00～11:30
(受付開始 9:45から)
市民体育館 多目的体育室

持ち物:汗拭きタオル、水分、室内靴
運動しやすい服装でお越しください。
※駐車場をご利用の場合は駐車料金がかかります。

2. 栄養講座

食事のできる**基礎代謝up**方法を学んで、免疫力を高めましょう♪

令和7年11月18日(火) 10:00～11:30
(受付開始 9:50から)
所沢市役所8階 大会議室

便利な調理グッズをプレゼント！



3. 血管年齢測定会

指先にセンサーを当てて測定します。測定後は血管の状態から、**血管力を高める方法**を専門職から個別にアドバイスします。

令和7年12月9日(火)
所沢市役所8階 大会議室
①9:30～ ②10:30～
③11:30～ ※所要時間は30分程度

ご希望がございましたら、個別相談も実施しております。お問い合わせください。

【お申込み・お問い合わせ】所沢市役所 国民健康保険課
TEL:04-2998-9131(平日 8:30～17:15)