

令和6年度版

# まち あなたの地区の出張保健室

住吉地区の方なら、どなたでも歓迎!!  
甲府市役所の地区担当保健師に、健康の悩みをご相談ください。



**日時：5月15日（水）**  
**10:00~12:00（受付は11:30まで）**  
**場所：住吉悠遊館**

5月は**体組成測定**を行います。  
筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル等を知ることができます。この機会に測ってみませんか？

※混雑している場合は少しお待ちいただく場合があります。ご了承ください。

**日時：5月22日（水）**  
**10:00~12:00（受付は11:00まで）**  
**場所：住吉中継ポンプ場**

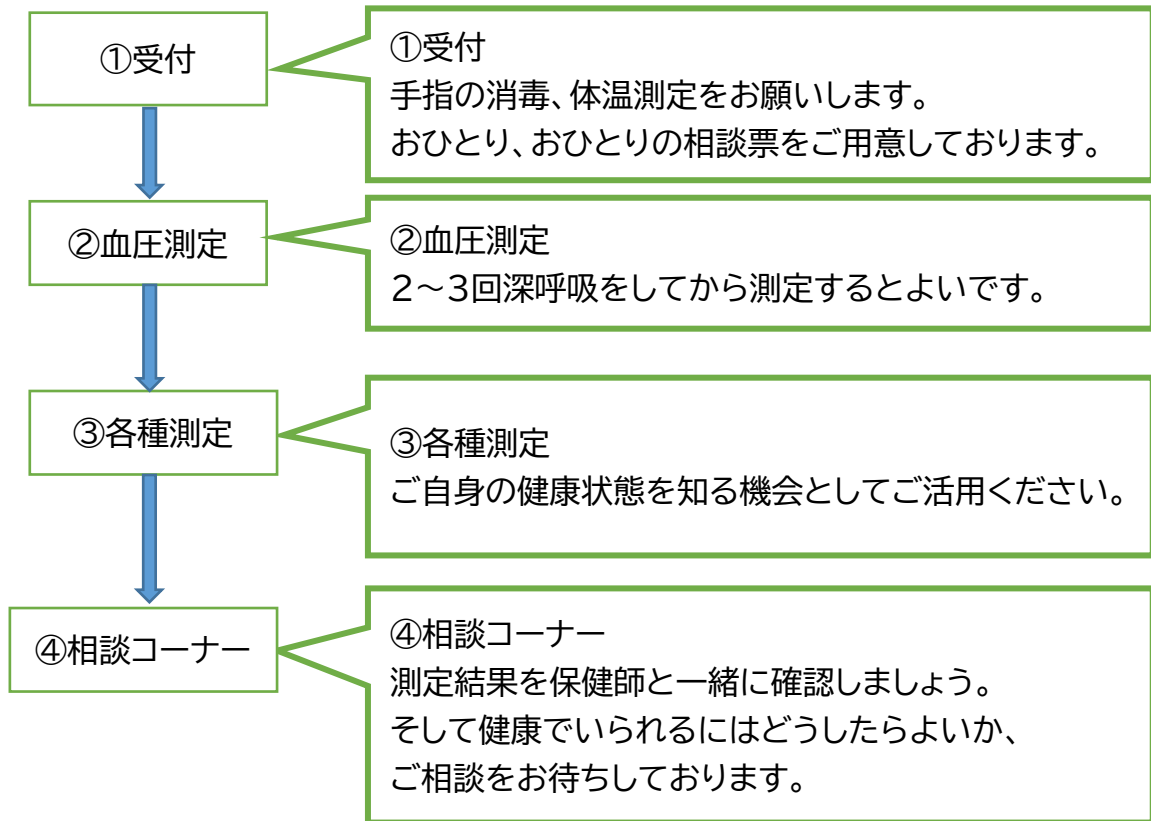


**お問い合わせ**  
**甲府市役所 地域保健課**  
**地区担当保健師：横川**  
**055-237-1173**



出張保健室の内容の詳細はウラへ

# まち 住吉地区あなたの地区の出張保健室の流れ



測定だけではない！各コーナーもご利用ください！

## 【おしゃべりコーナー】

参加している皆さんと楽しくお話していきませんか？  
住吉中継ポンプ場では、  
**住吉東部第一自治会の互助会**  
『ささえ愛 相談会』を開催中。



## 【体操コーナー】

DVDを見ながら、一緒に体操をしませんか？  
座ったままできる体操です。  
できる範囲で楽しく、体を動かしましょう。



健康づくりのポイント  
などお得な情報を  
毎回お届け中！

家族・地域ぐるみで  
健康づくりに取り組み  
ましょう！



次回（6月）は  
**パタカ測定**を行います。  
ぜひご参加ください！！