

参加費無料

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

足腰を丈夫にする知恵袋

～令和7年度 健康づくり同窓会～

気づく

体組成計などで
筋肉量や筋力
を測定します。



わかる

足腰を丈夫
にするコツを
運動・栄養などの
あらゆる角度から
医療専門職
がお伝えします。

やってみる

簡単ですぐに実践できる
健康法をお伝えします。

対象

原則 75歳以上

持ち物

- ・飲み物
 - ・室内履き
 - ・下履き袋
- 会場によります

申込方法

前日までに電話 ※当日参加も可



講座の前に測定を行うため、裸足になれる服装で
受付時間内にお越しください。

申込み
問合せ先

甲府市役所 健康政策課
☎ 055-237-2586 (平日8:30～17:15)

【開催予定地区】

AM: 10:00～11:30(受付 9:30～9:45) *他地区での参加も
PM: 14:00～15:30(受付13:30～13:45) 可能です。

月	地区	日時	令和7年度会場
6月	大国	23日(月) AM	クスリのサンロード 大国悠遊館
	千塚	26日(木) AM	北公民館 3階大ホール
	伊勢	30日(月) AM	伊勢悠遊館
7月	大里	2日(水) AM	地建工業 大里悠遊館
	春日	24日(木) AM	中央公民館 2階大ホール
	相川	31日(木) AM	相川福祉センター 1階大広間
	新紺屋	日時・会場は未定です。 詳細については、 毎月の広報誌をご覧ください。	
	新田		
	石田		
	相生		
	国母		
	羽黒		
	池田		
	住吉		
	富士川		
	北新		
	宮本		
	山城		
	琢美		
	穴切		
	上九一色		
	貢川		
	朝日		
	湯田		
	里垣		
	中道		
	千代田		
	東		
	甲運		
	能泉		
	玉諸		