

健康づくり同窓会

『続けよう ○○ ～継続は力なり～』
(自分の目標)

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

●からだの測定

身長や握力、体組成計などの測定を行うので、靴下が着脱できるようご準備ください。
普段お使いの血圧などの記録手帳があればお持ちください。

●毎日できる健康法

口腔・食事・運動について、専門職がお伝えします。



●健康相談

保健師、看護師などが心配ごとや悩みごとにお答えします。

～参加者の声～

分かりやすい内容で、大変役に立ちました。



講義の内容を家族にも伝えていきます。



自宅でも、取り組みやすい内容でよかった。

久しぶりに知人に会えてうれしかった。

対象者 原則として75歳以上

**申込・参加費は
不要です**

持ち物

飲み物は、ご自身でご準備ください。
会場によっては、室内履き・履物を入れる袋をお持ちください。

問い合わせ先

甲府市役所 健康政策課

電話: 055-237-2586 (平日 8:30～17:15)

月	地区	日時	会場
6月	相生	11日(火) PM	相生福祉センター
	新紺屋	14日(金) AM	北東公民館
	伊勢	18日(火) AM	伊勢悠遊館
	春日	20日(木) PM	甲府市役所 本庁舎
	相川	27日(木) AM	相川福祉センター
	国母	28日(金) AM	南西公民館
7月	新田	4日(木) AM	西公民館
	住吉	5日(金) AM	住吉悠遊館
	石田	9日(火) AM	株式会社樋口 石田悠遊館
	千塚	18日(木) AM	北公民館
	大国	23日(火) AM	大国悠遊館
	羽黒	26日(金) AM	聖愛なでしこ 羽黒悠遊館
8月	池田	8日(木) AM	山梨県立大学 池田キャンパス
	大里	23日(金) AM	地建工業 大里悠遊館
	富士川	27日(火) AM	オズプリンティング 富士川悠遊館
9月	北新	10日(火) AM	北東公民館
	宮本	12日(木) AM	御岳公会堂
	山城	25日(水) AM	南公民館
	琢美	30日(月) PM	男女共同参画推進センター (びゅあ総合)
10月	穴切	10日(木) AM	旧穴切小体育館
	上九一色	23日(水) PM	上九の湯ふれあいセンター
	貢川	25日(金) PM	貢川福祉センター
	朝日	31日(木) PM	日東建設 朝日悠遊館
11月	湯田	7日(木) PM	遊亀公民館 (リッチダイヤモンド 総合市民会館の2階)
	里垣	12日(火) PM	里垣悠遊館
	中道	15日(金) PM	甲府市健康の杜センター (アネシス)
	千代田	28日(木) PM	北部悠遊館
12月	東	6日(金) PM	甲府市勤労者福祉センター
	甲運	11日(水) PM	東公民館
	能泉	18日(水) AM	能泉連絡所
	玉諸	19日(木) AM	玉諸福祉センター