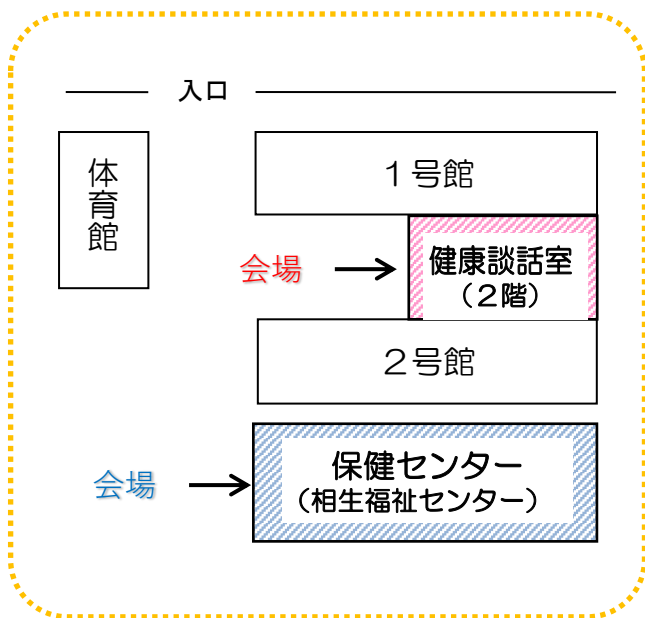


案内図



場所

脳！活性化教室
元気ほっと教室

健康談話室

マタニティヨガ教室
ベビーマッサージクラス

保健センター



地図

所在地：甲府市相生2-17-1



お問い合わせ

健康談話室

電話：055-221-3560

※平日(祝日、8/13~16、12/23~1/5は除く)

午前9時15分~11時30分

甲府市健康政策課

電話：055-237-2586



甲府市
公益社団法人 山梨県看護協会

「健康談話室」

ご案内♪

赤ちゃんから高齢者までの健康づくりをお手伝いします

会場や日程については
毎月の広報を確認して下さい



楽しい子育て を応援する教室

事前予約制：教室の1週間前よりアプリ「すくすくメモリーズ」にて受付

マタニティヨガ教室

マタニティヨガで呼吸を整え
心と体をリラックス。

【対象】妊娠16週以降の妊婦



ベビーマッサージクラス

ベビーマッサージを通して赤ちゃん楽しい時間を
すごしましょう。保健師・助産師が相談に応じます。

【対象】生後2～5か月の赤ちゃんのご家族

※月齢によって日程が異なります

▼すくすくメモリーズ



人生百年時代 健康寿命を延ばし介護予防で 生涯現役 を応援する教室

脳！活性化教室

～認知症にならないために～

頭の体操や楽しいゲームをしながら脳機能を活性化し、認知症を予防します。

5コース 月2回

【対象】要介護認定を受けていない おおむね60歳以上の方

元気ほっと教室

ストレッチや運動など、高齢者の体力に合わせた健康づくりを行います。

4コース 月1回

【対象】要介護認定を受けていない おおむね60歳以上の方

脳！活性化教室、元気ほっと教室のどちらかにお申込みください。

※申し込みを受理した後に日程などの詳細をご連絡します。

全て申込制です

毎月の広報をご確認の上
お電話ください

電話：055-221-3560

※ 平日（祝日、8/13～16、12/23～1/5は除く）

午前9時15分～11時30分

