

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：4月17日（水）
10:00~12:00（受付は11:30まで）
場所：住吉悠遊館

日時：4月24日（水）
10:00~12:00（受付は11:00まで）
場所：住吉中継ポンプ場

住吉地区スポーツフェスタ
日時：4月28日（日）
9:00~12:30
場所：甲府市立南中学校

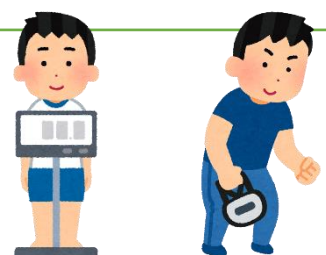
お問い合わせ
甲府市役所 地域保健課
055-237-1173

4月は**血管年齢測定**を行います。
血管の状態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。

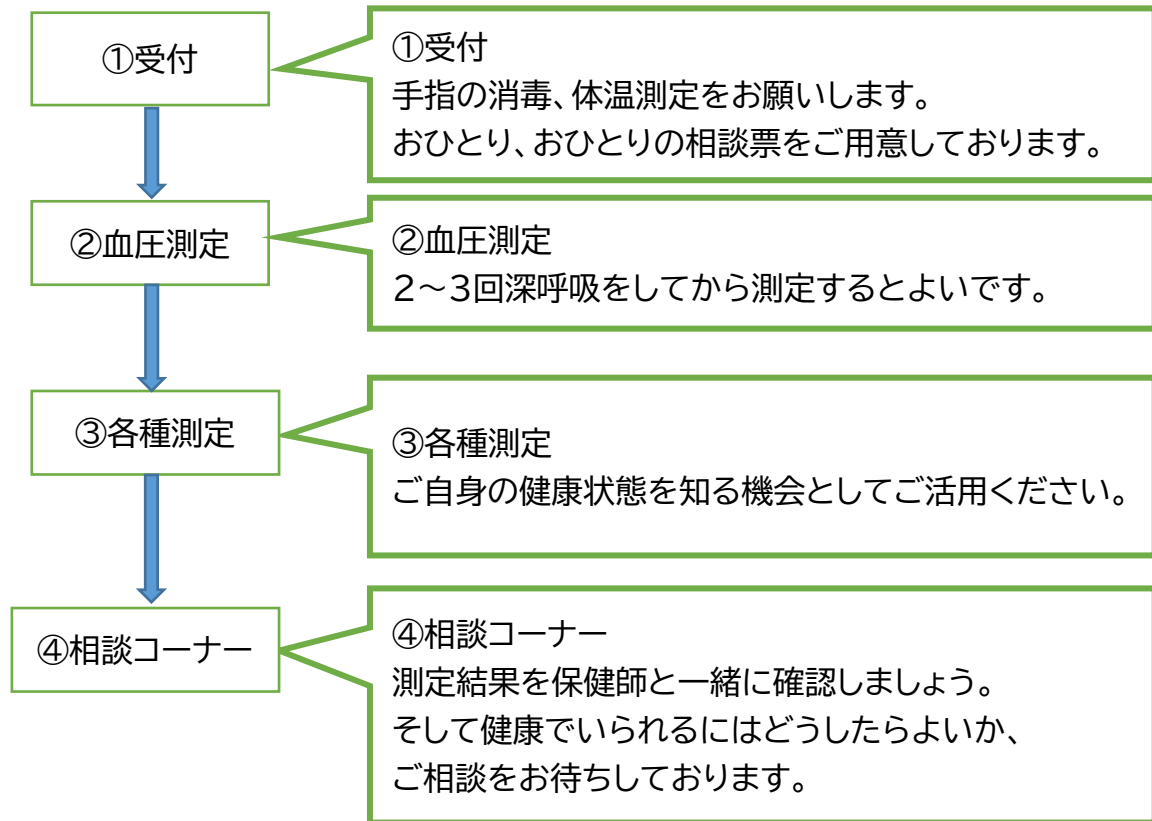


握力・体組成測定を行います。
握力測定では、全身の筋力の程度を知ることができます！
体組成測定では、健康状態、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル等がわかります！
※体組成測定は裸足で測定するので靴下を脱げるようにご準備ください。



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（5月）は
体組成測定を行います。
ぜひご参加ください！！

