

令和7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!!
毎月2回 第3・第4水曜日に開催中です。
甲府市の地区担当保健師に、健康の悩みをご相談ください。

日時：**6月18日（水）**
10：00～12：00（受付は**11：00**まで）
場所：**クリーニングすわん 住吉悠遊館**

日時：**6月25日（水）**
10：00～12：00（受付は**11：00**まで）
場所：**住吉中継ポンプ場**



6月には

パタカ測定を行います。



○**パ**：口を閉じる筋肉

○**タ**：押しつぶす筋肉

○**カ**：飲み込む時の筋肉

お口の機能のチェック！



住吉地区担当の**宮澤**です。

気温が高くなってきましたね。
脱水予防も意識しましょう！

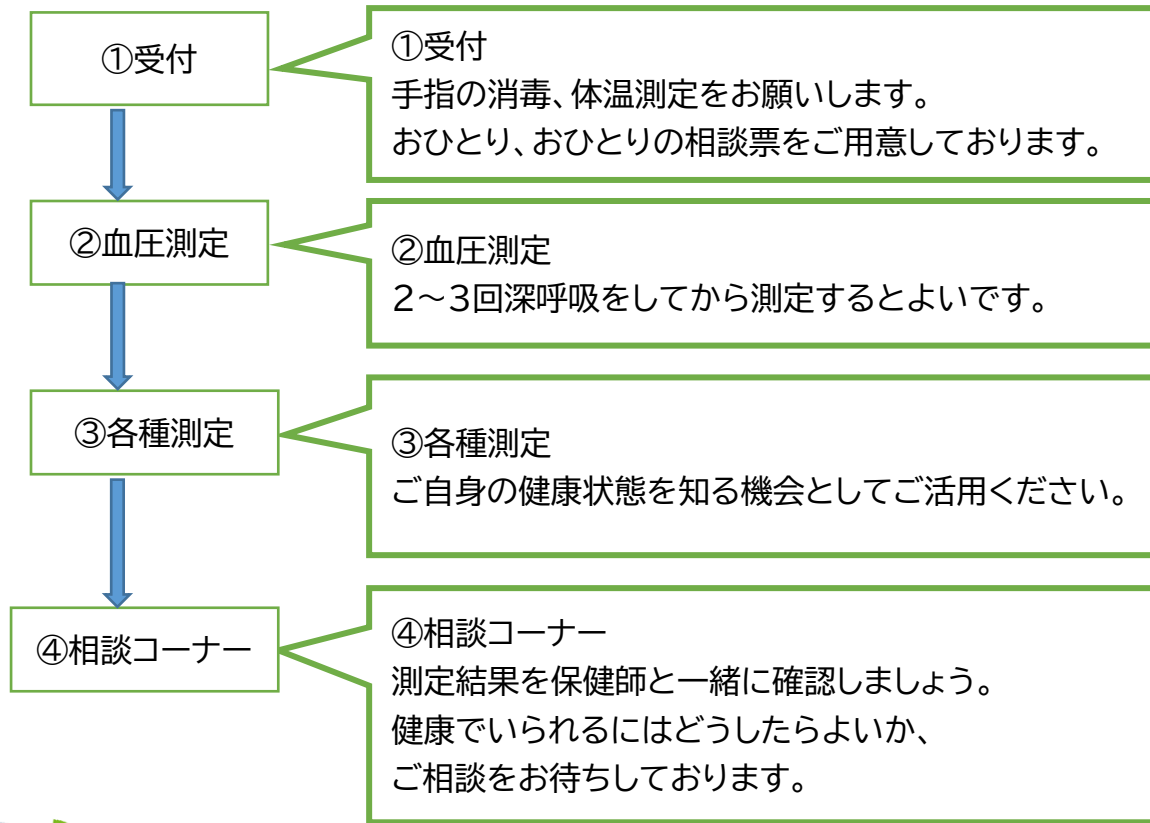


甲府市役所 地域保健課

☎055-237-1173

◎◎詳細はウラヘ◎◎

まち 住吉地区あなたの地区の出張保健室の流れ



測定の他にも楽しいコーナー！

【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。

家族・地域ぐるみで
健康づくりに
取り組みましょう！



来月は7/16 と 7/23 に
片足立ち・足趾力の
チェックをします。

