

ま ち
あなたの地区の出張保健室

無料
申込不要

最近、つまずきやすくなっていますか？

7月14日(月)

13:30 ▶ 15:00

遊亀公民館 2階 研修室(青沼3-5-44)



湯田地区運動会では、たくさんの方にご参加いただきありがとうございました！

今回はフルリール甲府から**体操**の講師がいらっしゃいます！



1 健康測定

血圧測定と握力測定
を実施！
健康状態を振り返ろう！

2 健康相談

健康の相談は保健師に
介護の相談は南包括に
お気軽にどうぞ！

3 健康教育

転倒を予防するために
一緒に楽しく
体操をしましょう♪

協力：湯田地区食生活改善推進員会・南包括・フルリール甲府

お問い合わせ先

甲府市地域保健課 湯田地区担当保健師 塩谷 (055-237-1173)

えんや