

# あなたの<sup>ま</sup>ち<sup>ち</sup>の地区の出張保健室

予約不要  
参加無料



住吉地区の方なら、どなたでも歓迎！  
第3と第4の水曜日に開催中です。  
健康の悩みをご相談ください。



日時：8月20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：8月27日（水）

10：00～12：00（受付は11：00まで）

場所：住吉中継ポンプ場

8月は

**骨ウエーブ測定**を行います。



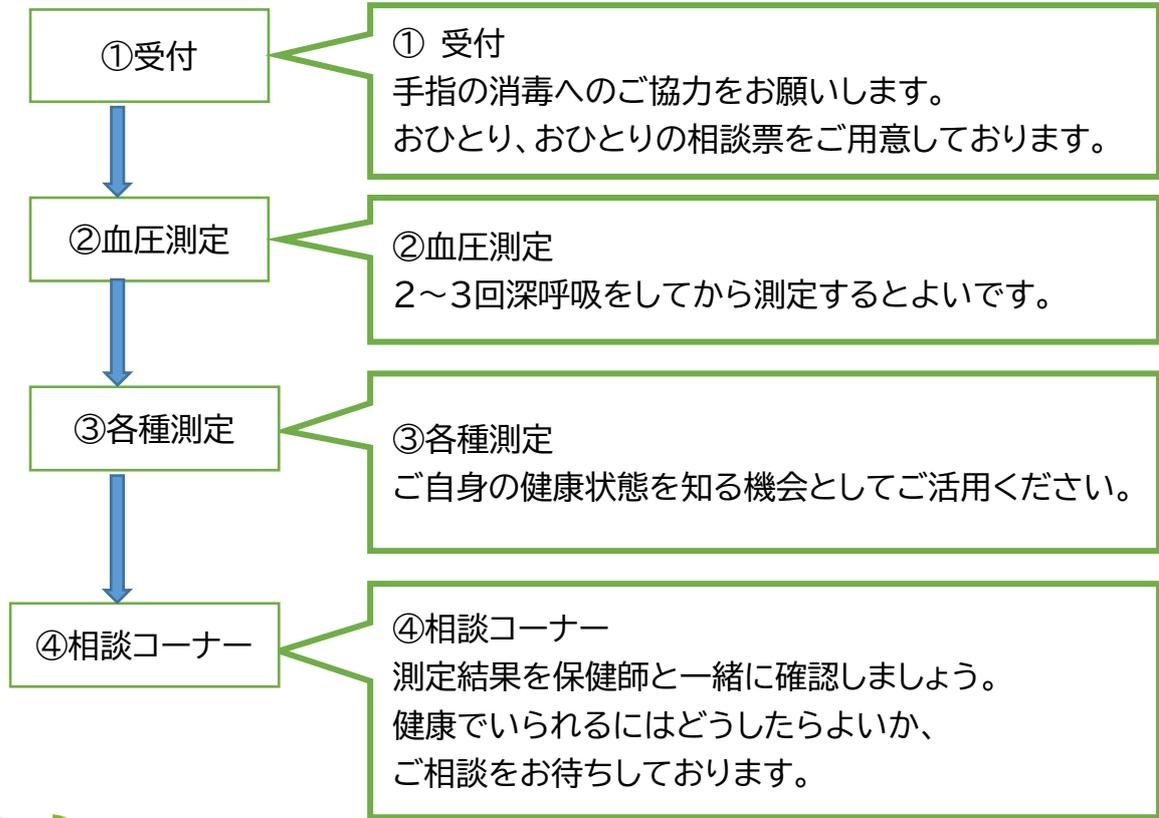
超音波を用いて手首で測定します。痛みはありません！  
この機会に、あなたの骨の健康度を調べてみませんか？  
お一人でも、グループでも、ご参加お待ちしております。

住吉地区担当の宮澤です。

のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分を補給しましょう！



# 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

### 【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9/17と9/24に

**握力測定**で

筋力のチェックをします。

