

予約不要
参加無料

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！
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：**9月17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：**9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**



9月は

握力測定を行います。

握力は、全身の筋力との相関関係が高いことが知られています。
フレイル（虚弱）の診断基準の一つとして用いられます。

◆利用の流れは裏面へ◆

今年も
ふれあい祭りで開催

日時：**10月12日（日）9：30～11：30**

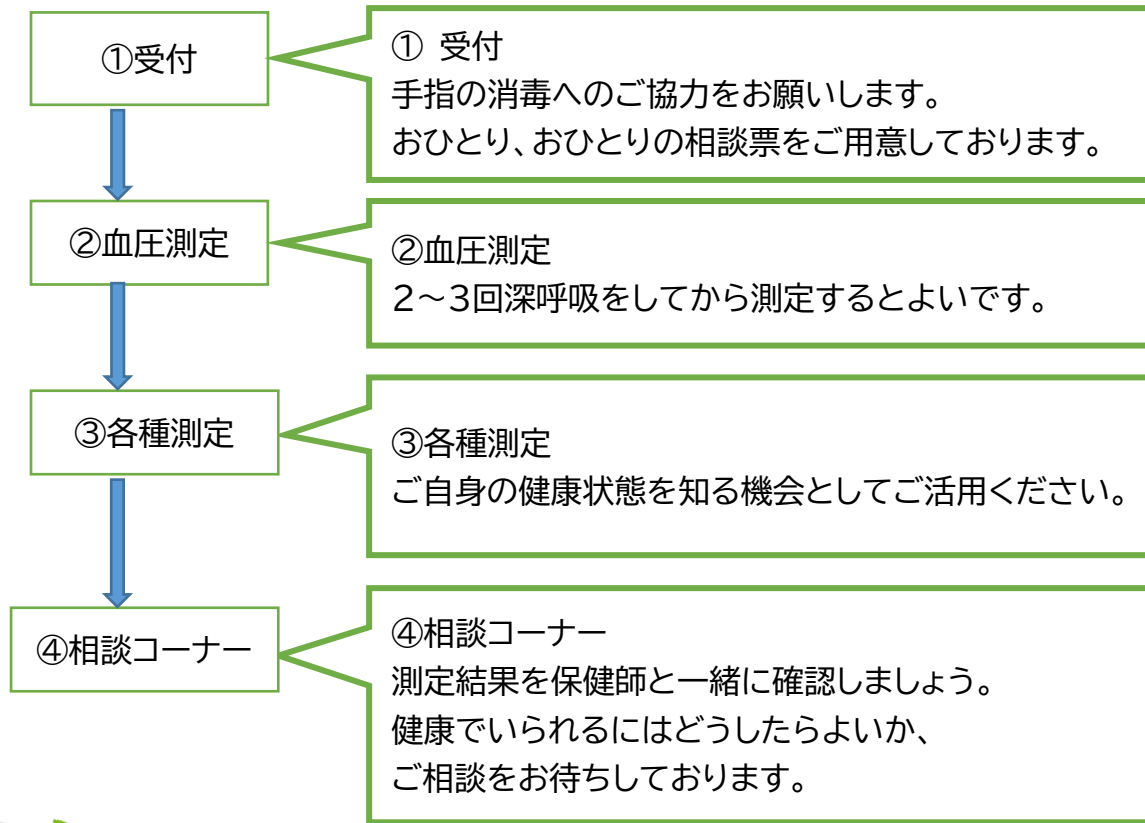
場所：**住吉地区ふれあい祭り 会場内**

甲府市青葉町 19-1（エフ・ジェイ青葉スポーツ広場）

内容：**血管年齢測定**



住吉地区あなたのまち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！



来月の出張保健室は、

10/15 と 10/22 に

体組成測定 をします。

