



まち あなたの地区の出張保健室

ご自身の健康について、

地区担当保健師と一緒に考えてみませんか？

●日時：令和7年9月19日（金）10:00～11:30

*今回は体操教室となりますので、10:00までにお越しください。

●場所：日東建設 朝日悠遊館

●内容：①リハビリの先生による体操教室

リハビリの先生に、フレイル予防に効果的な体操を教えてください！
いつまでも元気に住み慣れた地域で過ごせるように、皆さんで楽しく
フレイル予防に取り組んでいきましょう！



②握力測定

③健康相談

●予約不要です。

●当日は体調確認をして無理なくご参加ください。

次回の
お知らせ

令和8年2月20日（金）

内容：骨ウェーブ測定（予定）

*時間・場所は改めて回覧いたします。

*内容は変更となる場合があります。

共催：朝日地区自治会連合会
保健計画推進協議会
自治会連合会愛育会
食生活改善推進員会

お問い合わせ：甲府市役所 地域保健課
朝日地区担当保健師 石水
☎055-237-1173