



あなたの^まち^ちの 出張保健室

予約不要
参加無料



日時：10月22日（水）

午後2時～3時半（受付は3時まで）

場所：上九の湯 1階 多目的室

測定

- ・ 血圧測定
- ・ 足趾力測定そくし を行います。

足趾力とは、足の指の力のことで、地面をつかんで踏ん張る力を言います。転倒をしないために必要な力です。



健康教室 健康相談

- ・ リハビリの先生による健康体操
 - ・ 保健師の健康相談会を行います。
- 体操はできる範囲で大丈夫。



参加はどなたでも！年齢問わず大歓迎です。
診療所の受診の後や、午後のお出かけの前にぜひ。
測定や健康のご相談、体操だけの参加もOK。
一緒に、健康測定や運動をしましょう。
保健室でお待ちしています。



問い合わせ先

甲府市役所 地域保健課

電話番号 055-237-1173

上九一色地区
担当保健師

みやざわ えみ
宮澤 恵美