



# ま ち あなたの地区の出張保健室

～からだを動かしてリフレッシュ！～

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・どんな秋をお過ごしですか？

今から「健康づくりの秋」にしてみませんか。

無料  
申込不要

10月24日(金) 14:00 ▶ 15:30

会場:伊勢悠遊館 (伊勢3-8-17)



今回は山梨リハビリテーション病院から  
体操の講師がいらっしゃいます！



## 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！

## 健康相談

健康に関する悩みごとを  
保健師にお気軽にご相談  
ください！

## 健康教育

体操の講師のもと  
楽しくからだを  
動かしましょう♪

協力:伊勢地区食生活改善推進員会・山梨リハビリテーション病院

☎問い合わせ先☎

甲府市地域保健課 伊勢地区担当保健師 塩谷 (055-237-1173)

えんや