



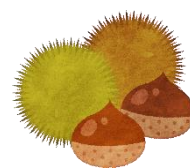
ま ち
あなたの地区の出張保健室
～生活習慣病を予防しよう～



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。

「あなたの^{ま ち}地区の出張保健室」でお待ちしております！



**無料
申込不要**

11月28日(金) 10:00 ▶ 11:30

(受付は 11:00 まで)

会場：山梨回復支援センタービル 2 階(幸町 9-23)



健康測定

血管年齢測定（指先で簡単に測定できます）と
全身の筋力の指標
となる**握力測定**を実施！

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

生活習慣予防のために
座ってできる
体操をしましょう♪

協力：伊勢地区食生活改善推進員会

☎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 ^{えんや} (055-237-1173)