

# まち あなたの地区の 出張保健室

予約不要・参加無料!  
どなたでも自由に参加ができます

住吉地区では第3と第4の水曜日に開催中です。

日時：2月18日（水）  
10時～12時（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：2月25日（水）  
10時～12時（受付は11:00まで）

場所：住吉中継ポンプ場

◆利用の流れは裏面へ◆

今月は

## 骨ウエーブ測定

をします。



- ・超音波を用いて手首で骨の健康度を測定します。  
短時間で、痛みもなく測定ができます。  
測定だけのご来所もお受けしています。
- ・相談コーナーでは、保健師があなたの健康について一緒に考えます。  
お気軽にご利用ください。

【お問い合わせ】

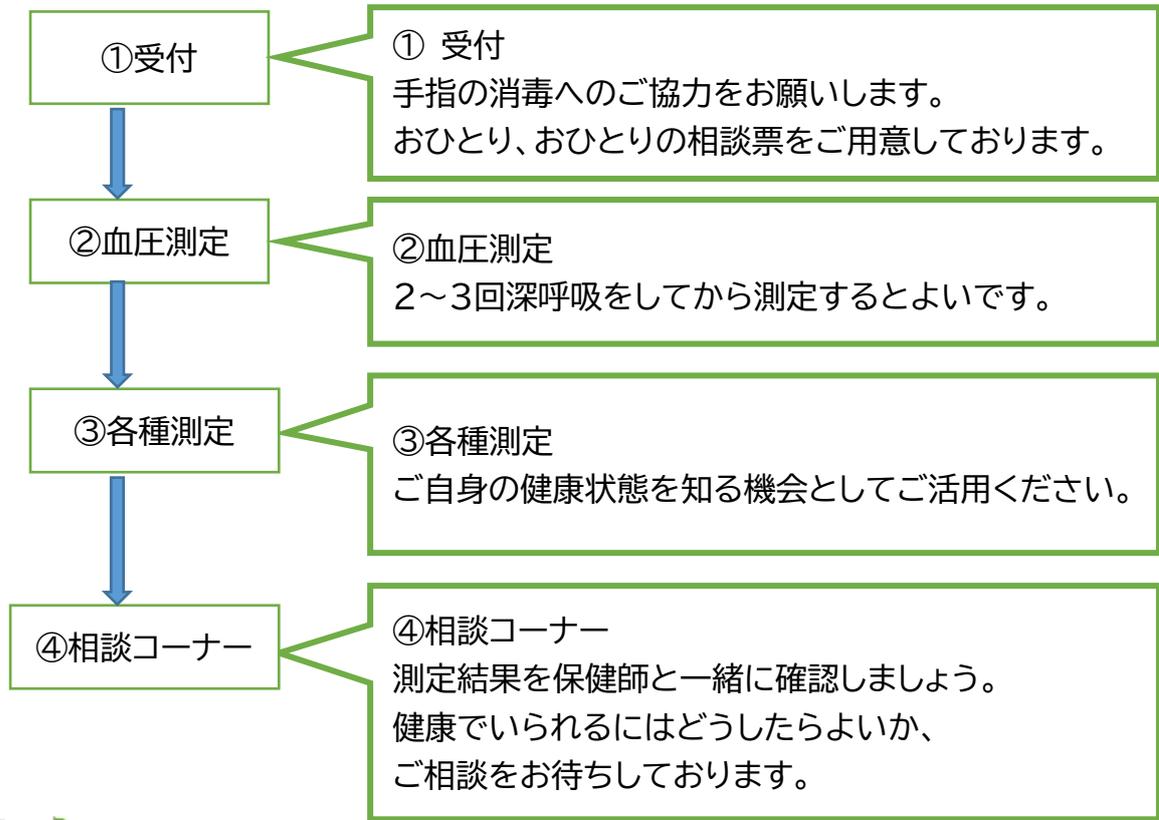
健康づくりについての  
ご相談、お待ちしております



☎ 055-237-1173 甲府市地域保健課 住吉地区担当

宮澤

# まち 住吉地区あなたの地区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、

3/18と3/25に

**握力測定** をします。

