

あなたの地区の出張保健室

住吉地区の方なら、どなたでも歓迎！
住吉地区は毎月2か所で定期開催中です。

日時：5月20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：5月27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◆

そくしりよく 足趾力測定で

足の指の握る力＝ふんばる力を測ります

※当日ははだしになれるよう、ご準備ください。

✿住吉地区では・・・

- およそ 8人に1人が過去1年間に転倒した経験あり※
- およそ 2人に1人が転倒への大きな不安あり※

最近「つまずきやすくなったかな？」と感じる方、要チェックです！

※R6年度 元気アップチェック(75歳以上の介護サービスを利用していない奇数年齢の方を対象とした調査)より

【お問い合わせ】

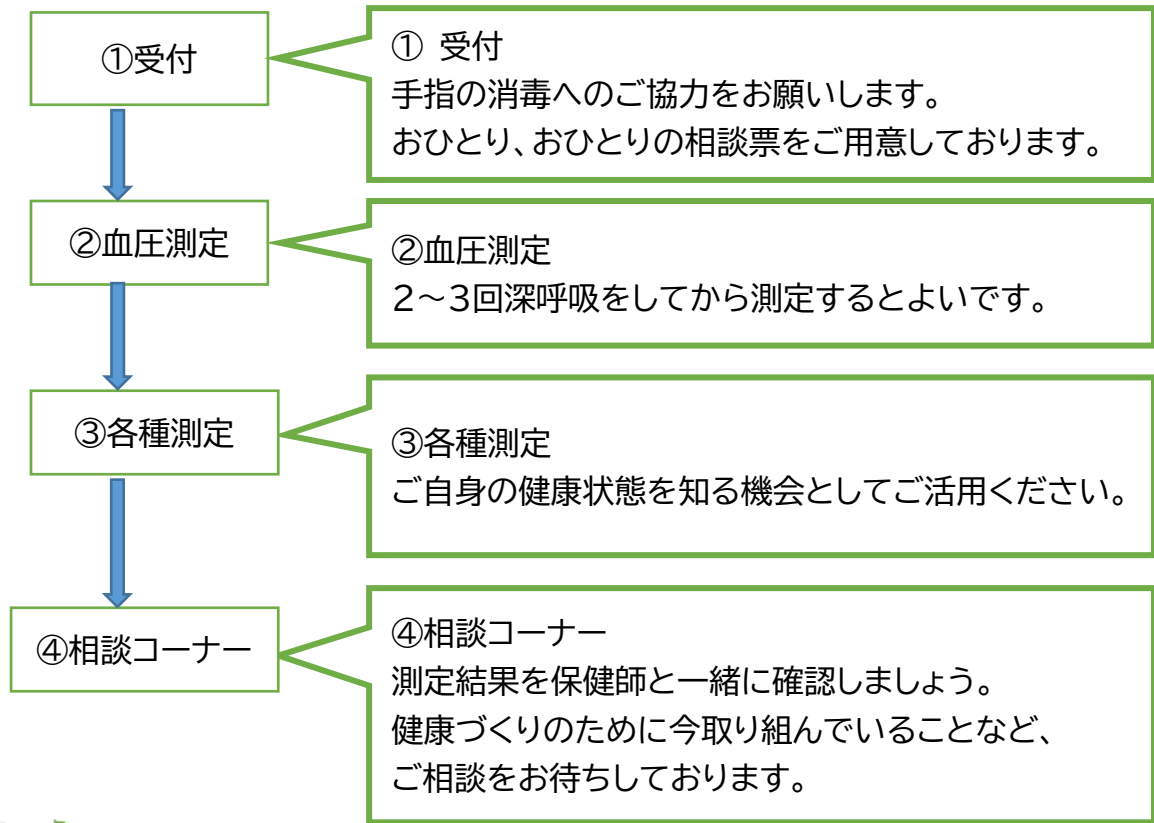
健康づくりについて 一緒に考えましょう♪

☎ 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！

【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！



来月は・・・

6/18 (木)と6/24 (水)に
パタカ測定 をします。

6月の悠遊館の開催日は

初の**木曜日**です！

今まで水曜日がお仕事や通院等で
来られなかった方も、この機会にぜひ足
をお運びください。お待ちしております。

