

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。



悠遊館は初の木曜日開催です！

水曜日がお仕事や通院等で来られなかった方も、この機会にぜひご参加ください。

日時：6月18日（木）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：6月24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◆

6月は パタカ測定 を行います

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間で何回発音できるか計測します。
お口の健康は、全身の健康に繋がります。一緒に測定してみましょう。

パ：口を閉じる筋肉

タ：押しつぶす筋肉

カ：飲み込む時の筋肉



【お問い合わせ】

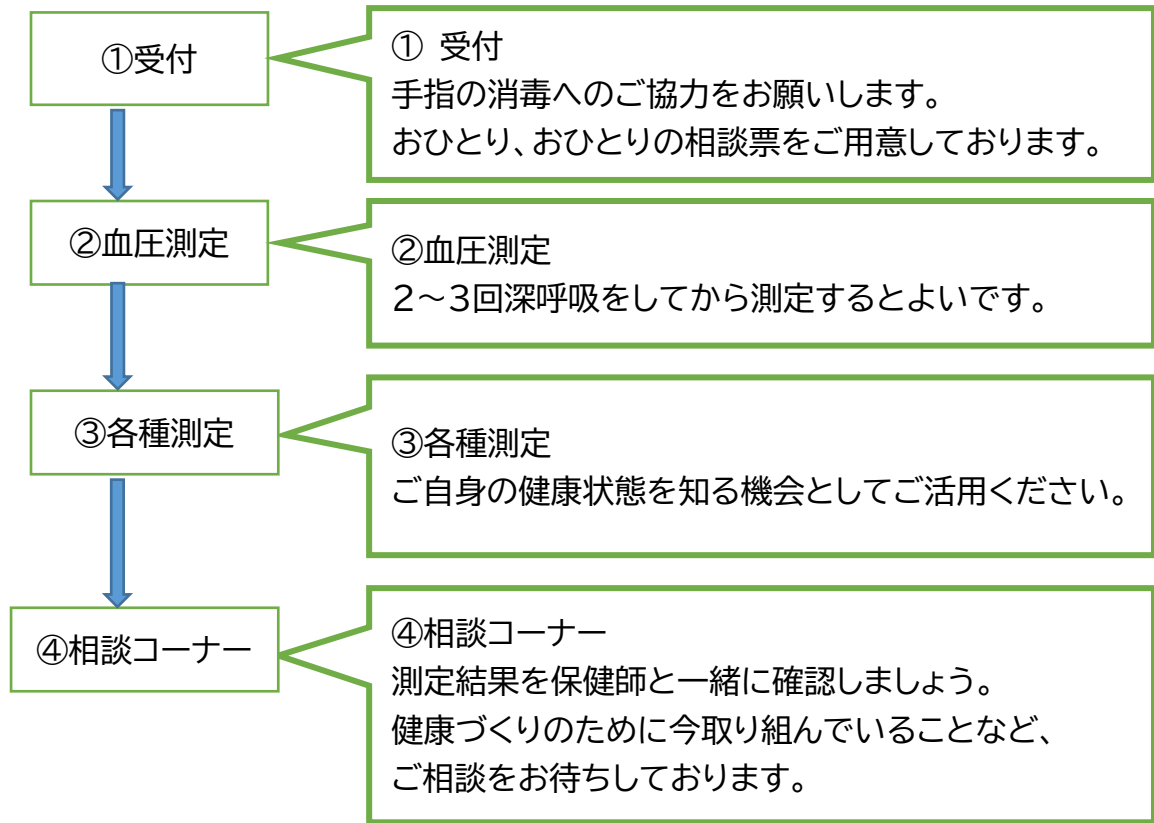
健康づくりについて 一緒に考えます

☎ 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



測定や相談の他にも たのしく健康になれる機会です！

【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。

【こうふ健康アプリの ポイントをGET】

まち
あなたの地区の出張保健室への参加で、こうふ健康
アプリのポイントが貯まるようになりました。

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・・・

7/15(水)と7/22(水)に
握力測定 をします。

