

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

日時：7月15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

ポンプ場

日時：7月22日（水）10時～12時
(受付は11:00まで)

場所：住吉中継ポンプ場

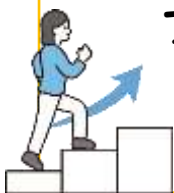
◆利用の流れは裏面へ◆

7月は 握力測定 を行います

握力は、全身の筋力との相関関係が高いことが知られています

フレイル（虚弱）の診断基準の一つとして用いられます

❀❀ぜひこの機会に、ご自身の筋力を確認してみましょう❀❀



【お問い合わせ】

健康づくりについて 一緒に考えます

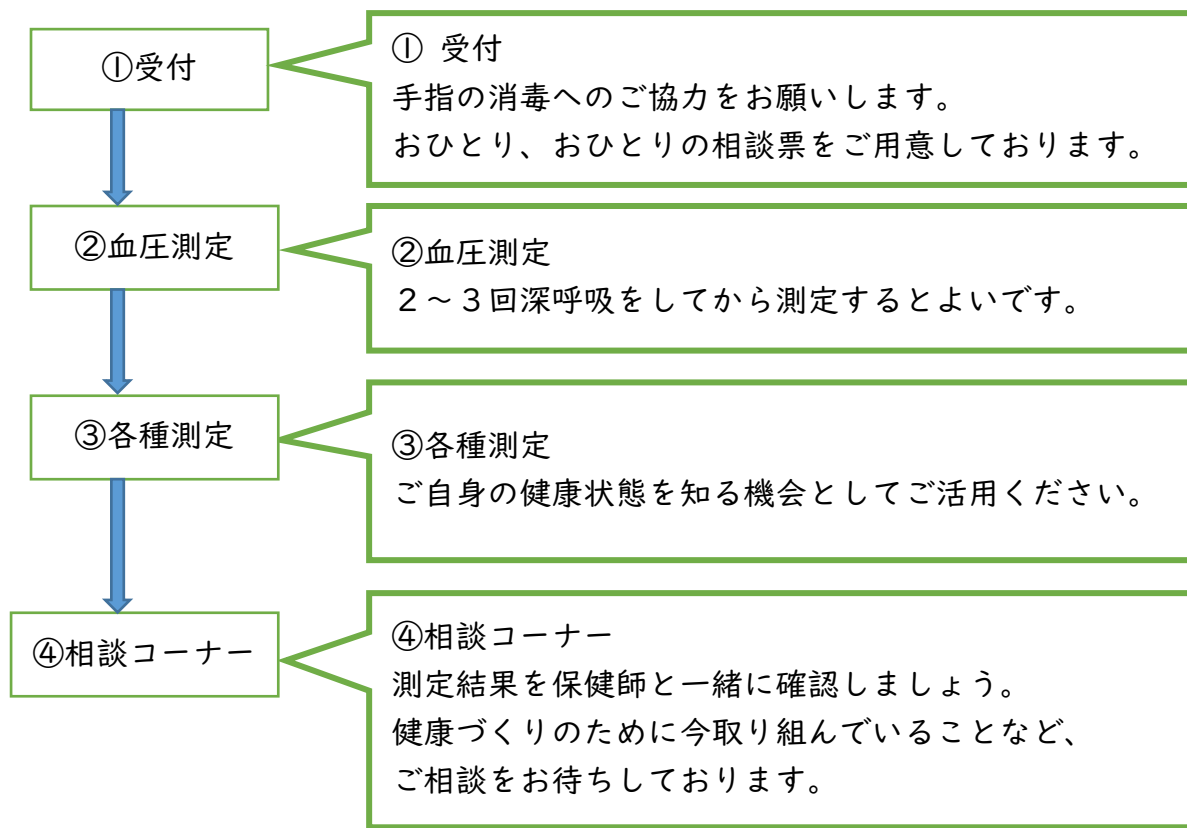


☎ 055-237-1173

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】

あなたのまち
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・・・

8/20(木)と8/26(水)に
骨ウェーブ測定 をします。