

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

木曜日開催です♪

日時：8月20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

ポンプ場

日時：8月26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◆

8月は 骨の健康度（骨ウェーブ）測定 を行います

- ・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。



骨量は年齢とともに減少しますが、出張保健室では
その減少をゆるやかにするポイントお伝えします！

【お問い合わせ】

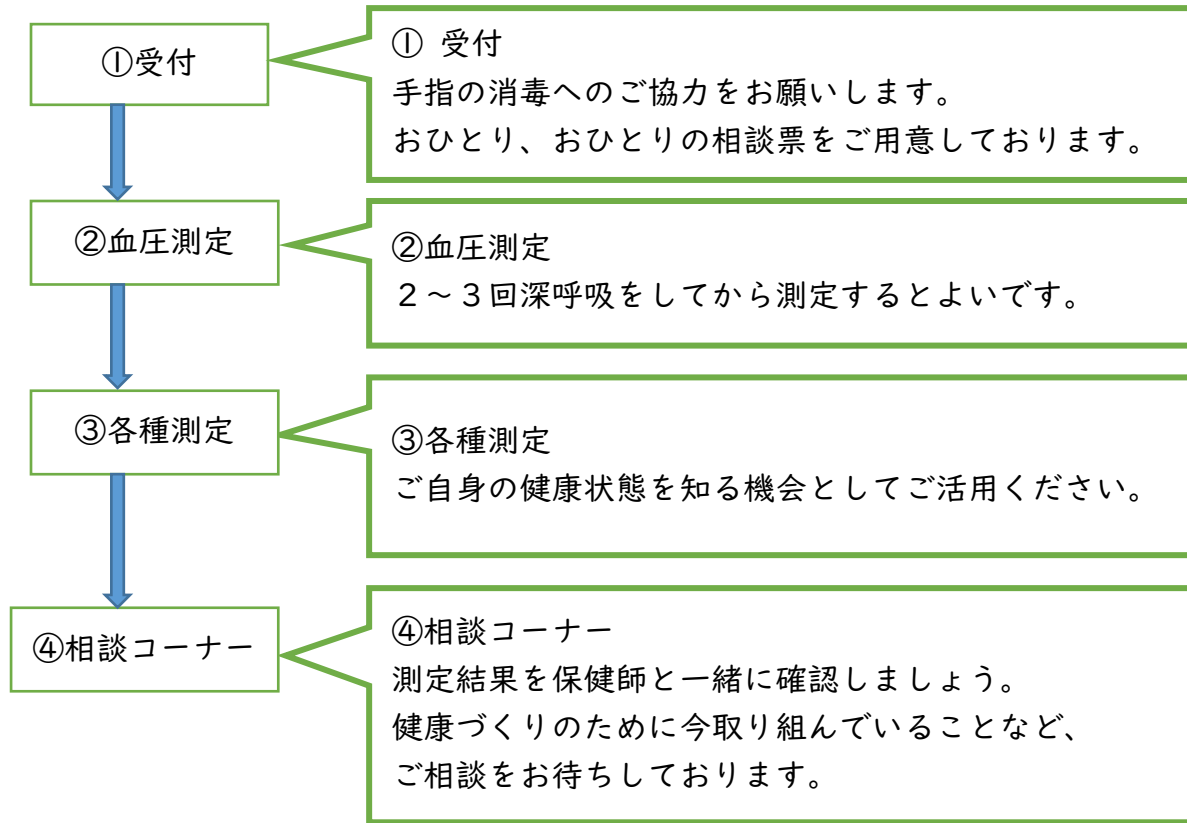
健康づくりについて 一緒に考えます

☎ 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 たくさん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】

あなたのまち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。
あなたのまちの出張保健室への参加ポイントの獲得は、同月内で1回（20ポイント）のみです。

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・・・

9/16(水)と9/30(水)に
体組成計測 をします。