

予約不要
参加無料

あなた^{まち}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：9月16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：9月30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◆

9月は ^{たいそせいそくてい} マルチ周波数体組成測定 ^{たいそせいそくてい} を行います
体脂肪率や、筋肉量が同時に測定できます

年々変化しているご自身の体を測定で可視化することで
これからの健康づくりのヒントがわかるかも！？



健康づくりについて 一緒に考えます！

健康のために何か始めてみたいけど・・・何から始めていいのかわからない・・・
そう思っている方、まずは出張保健室に足を運んでみませんか。

【お問い合わせ】

地区担当保健師が健康づくりのワンポイントをお話します。



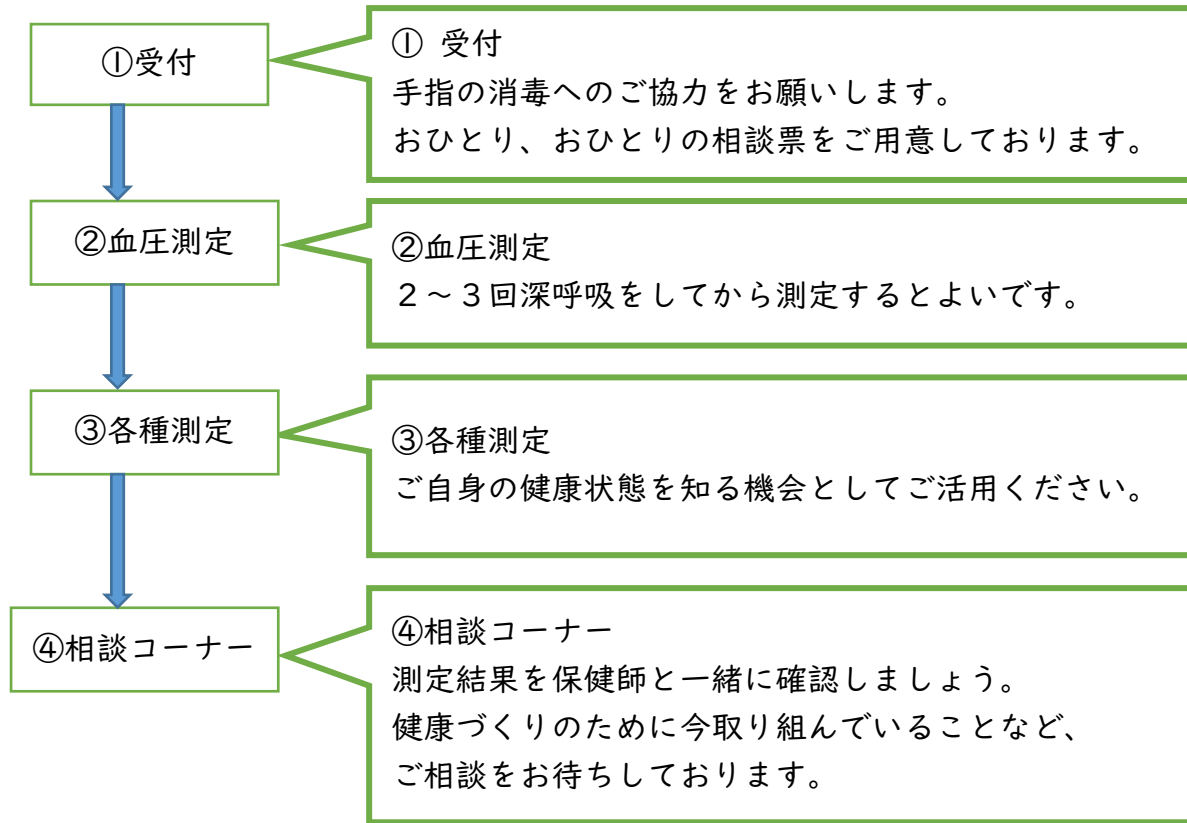
☎ 055-237-1173

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・・・

10/22(木)と10/28(水)に

血管年齢測定 をします。