

▼▼▼▼▼▼▼
無料・申込不要で気軽に健康チェック!!

ま ち
/ あなたの地区の出張保健室
(健康づくり同窓会)



身体を動かす機会が減少すると、筋力が低下し、
寝たきりなどの介護が必要な状態につながる恐れがあります。

この機会にご自身の筋力を測定してみませんか?

9 月 25 日 金 10:00~11:30

in 相生福祉センター 1 階プレイルーム
(相生 2-17-1)

- ❖ 65 歳以上の高齢者が対象です
- ❖ 参加者にはこうふ健康アプリのポイントが付与されます
- ❖ 測定を行うため、裸足になれる服装でお越しください



健康測定

インボディ
Inbody測定を実施!
筋肉量や体脂肪量
などを確認できます

健康教育

筋力を維持するために
フレイル予防のポイント
をお伝えします

健康相談

健康に関する困りごと
がありましたら保健師に
ご相談ください

☎問い合わせ先☎

甲府市地域保健課 相生地区担当保健師 えんや 塩谷 (055-237-1173)