

まち あなたの地区の出張保健室 (健康づくり同窓会)

日時: 2026年9月30日(水)

参加無料

10時00分～12時00分

場所: 地建工業 大里悠遊館 大会議室
(大里町 3785-2)

65 歳以上の方

健康測定

10:00～

体の筋肉量が分かる

・体組成測定

足の筋肉量が分かる

・筋力測定



健康の話

10:30～

- ・測定結果説明
- ・フレイル予防
- ・地域の集いの場

保健師
南西包括支援センター



体操

11:00～

- ・フレイル予防
- ・筋力アップ

南西包括支援センター



今年は南西包括に来ていただきます！！

南西包括に地域の集いの場・介護保険サービスのご相談、
保健師・管理栄養士に健康相談ができますので、是非ご参加ください。
こうふ健康アプリの健康ポイントも獲得できます！

【共催】南西包括支援センター

【お問い合わせ】甲府市役所地域保健課

大里地区担当保健師 伊藤 TEL:055-237-1173

