

千塚地区のみなさま

ま ち

あなたの地区の出張保健室

(健康づくり同窓会)

参加無料

この度、健康づくり同窓会を
千塚地区の特徴をふまえて実施します。
お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

日 時	10月9日(金)
受 付	9:30～(11:30頃終了予定)
場 所	北公民館(多目的集会室)
対 象	65歳以上の方

◎こうふ健康
アプリの
ポイントが
付きます!!

健康測定

InBody※、
血管年齢、
握力

健康教育

保健師に
よるフレイル
予防のお話

健康相談

保健師や
管理栄養士
による相談

インボディ

※InBodyとは、体重の他、筋肉量や体脂肪量など、からだの中身を
測定できる器械です。当日は、靴下やストッキングを脱いで測ります。

《お問合せ》

甲府市役所地域保健課
千塚地区担当保健師

電話:055-237-1173
上田(うえだ)

