

回覧

国母地区

ま ち

あなたの地区の 出張保健室 開催します

9月10日(水)

参加
無料

場所 南西公民館 大ホール

時間 9:30～握力測定・体重測定

10:00～歯つらつ歯っぴーキャラバン

(管理栄養士・歯科衛生士によるフレイル予防のお話)

10:45～健康体操

11:30～保健師による健康講座

(終了後の握力測定も可能です)

測定内容 握力測定・体重測定

握力測定では全身の筋力の程度を知ることができます。

今後2回(11月・1月)握力測定の実施し、経過をみることもできるので、是非ご参加ください。

体重測定では適正体重が確認し、フレイルチェックをすることができます。

これを機にご自身の体重を確認してみましょう。

※保健師による健康講座のみの参加も可能です。お気軽にお立ち寄りください！

お問い合わせ: 甲府市 地域保健課 国母地区担当保健師 伊藤理咲

☎ 055-237-1173(平日 8:30～17:15)