

参加費無料

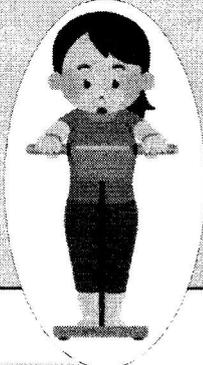
春日地区 組回覧

足腰を丈夫にする知恵袋

～ 令和7年度 健康づくり同窓会～

気づく

体組成計などで
筋肉量や筋力
を測定します。



やってみる

簡単ですぐに実践できる
健康法をお伝えします。

わかる

足腰を丈夫にする
コツを運動・栄養などの
あらゆる角度から
医療専門職が
お伝えします。

こうふ健康アプリ
ポイント付与あり

日時

7月24日(木) 10時～11時30分
(受付 9時30分～9時45分)

会場

中央公民館 2階 大ホール

住所：丸の内3-26-16 中央部市民センター内

対象者

原則 75歳以上

持ち物

飲み物
室内履き・下履き袋

講座の前に測定を行うため、
裸足になれる服装で受付時間内
にお越しください。



申込方法

7月23日(水)までに電話で

※当日参加も可

申込み
問合せ先

甲府市役所 健康政策課

☎ 055-237-2586 (平日 8時30分～17時15分)