

あなたの^{まち}地区の出張保健室

～健康づくり同窓会～

ご自身の筋肉量を測定してみませんか？

65 歳以上を対象としていますが、どなたでも参加可能です!!

9 月 15 日 (火)

無料
申込不要

10:00 ▶ 11:30

場所: 中央公民館 (丸の内 3 丁目 26-16)

インボディ

内容: ① InBody 測定

全身の筋肉量や体脂肪量を測定できます。

※裸足になれる服装でお越しください。

② 保健師とリハビリの先生による教室

保健師によるフレイル予防のお話や、

リハビリの先生による転倒予防につながる体操を行います。

③ 健康相談

栄養士や保健師と一緒に健康について次考えます。

お気軽にご相談ください。



お問い合わせ先

甲府市地域保健課 春日地区担当保健師 青柳 (055-237-1173)

あおやぎ