羽黒地区

申込み不要！参加無料！

あなたの地区の出張保健室

（健康づくり同窓会）

◎こうふ健康アプリのポイントが付きます

この度、健康づくり同窓会を
羽黒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	11 月 25 日(水)
受　付	13:30～(15:30 頃終了予定)
場　所	聖愛なでしこ羽黒悠遊館
対　象	原則 65 歳以上の方ですが、どなたでも参加可能です。

健康測定

・骨ウェーブ
・握力

健康教育

保健師や
他の専門職(※)によるフレイル予防の
ポイントを伝授します！（※作業療法士を予定）

※骨ウェーブ測定とは…手首で簡単に
骨の健康度を測る器械です。

個別健康相談

保健師・管理栄養士
などが応じます。

≪お問合せ≫
甲府市役所地域保健課
電話:055-237-1173
羽黒地区担当保健師　上田

