

まちの保健室



「まちの保健室」では、毎回健康チェック・健康相談を受けることができます。また、年に数回、みなさんの健康づくりに役立つ情報をお伝えします。保健師と一緒に、ご自身の体について振り返ってみませんか。

健康チェック… 血圧、体組成（体重や体脂肪率など）、足指力など

開催時間:10時から11時30分

*今年度から時間が変わりました

法勝寺地区 **水** 曜日 場所:キナルなんぶ

日にち・内容

4月10日	健康チェック
5月1日	健康チェック
6月5日	「管理栄養士による食事の話」
7月3日	健康チェック
8月7日	「健診結果説明会」
9月4日	健康チェック
10月2日	「認知症のことを知ろう」
11月6日	「支えあい講座(ゲートキーパー養成講座)」
12月4日	健康チェック
1月8日	「健診結果説明会」
2月5日	「体を動かしてフレイル予防」
3月5日	健康チェック



保健師
すみともみ
角 智美

東西町地区 **火** 曜日 場所:東西町つどい

日にち・内容

4月23日	健康チェック
5月28日	「お口の健康を考えよう」
6月18日	「管理栄養士による食事の話」
7月23日	「支えあい講座(ゲートキーパー養成講座)」
8月27日	「健診結果説明会」
9月24日	「認知症のことを知ろう」
10月22日	健康チェック
11月26日	健康チェック
12月24日	健康チェック
1月28日	「健診結果説明会」
2月25日	健康チェック
3月18日	健康チェック



New
保健師
すぎはらめぐみ
杉原恵美



New

保健師
よしむらあすみ
吉村亜純

上長田・東長田地区

木 曜日

*上長田・東長田地区のまちの保健室は、会場が毎回異なります。

日にち・内容

場所

4月18日	健康チェック	東長田青年の家
5月16日	健康チェック	上長田会館
6月20日	「お口の健康を考えよう」	かまくら山荘
7月18日	健康チェック	上長田会館
8月22日	「健診結果説明会」	かまくら山荘
9月19日	健康チェック	上長田会館
10月17日	健康チェック	東長田青年の家
11月21日	「認知症のことを知ろう」	かまくら山荘
12月19日	健康チェック	東長田青年の家
3月13日	「支えあい講座(ゲートキーパー養成講座)」	かまくら山荘

*2-3月は
お休みします

火 曜 日 場所:おおくに田園スクエア

日にち・内容

- 4月11日 健康チェック
- 5月9日 健康チェック
- 6月13日 「管理栄養士による食事の話」
- 7月11日 健康チェック
- 8月8日 「健診結果説明会」
- 9月12日 「認知症のことを知ろう」
- 10月10日 健康チェック
- 11月14日 健康チェック
- 12月12日 「支えあい講座(ゲートキーパー養成講座)」
- 1月16日 「健診結果説明会」
- 2月13日 「体を動かしてフレイル予防」
- 3月6日 健康チェック



保健師
えんどうかなこ
遠藤佳菜子

*送迎希望の方は、
地域振興協議会(66-5266)ご相談ください。

水 曜 日 場所:ふるさと交流センター

日にち・内容

- 4月17日 健康チェック
- 5月8日 健康チェック
- 6月12日 「管理栄養士による食事の話」
- 7月10日 健康チェック
- 8月21日 「健診結果説明会」
- 9月11日 健康チェック
- 10月9日 「認知症のことを知ろう」
- 11月13日 健康チェック
- 12月11日 健康チェック
- 1月15日 「健診結果説明会」
- 2月12日 「支えあい講座(ゲートキーパー養成講座)」
- 3月12日 「体を動かしてフレイル予防」



保健師
まえたともこ
前田知子

*送迎希望の方は、
地域振興協議会(66-4905)ご相談ください。

木 曜 日 場所:えんがーの富有

日にち・内容

- 4月25日 「支えあい講座(ゲートキーパー養成講座)」
- 5月23日 健康チェック
- 6月27日 「管理栄養士による食事の話」
- 7月25日 健康チェック
- 8月29日 「健診結果説明会」
- 9月26日 健康チェック
- 10月24日 健康チェック
- 11月28日 「認知症のことを知ろう」
- 12月26日 健康チェック
- 1月23日 「健診結果説明会」
- 2月27日 「フレイル予防講話(西伯病院 長谷川院長)」
- 3月27日 健康チェック



保健師
しらいしももか
白石百花

金 曜 日 場所:てま里

日にち・内容

- 4月19日 健康チェック
- 5月17日 「支えあい講座(ゲートキーパー養成講座)」
- 6月21日 「お口の健康を考えよう」
- 7月19日 健康チェック
- 8月9日 「健診結果説明会」
- 9月20日 健康チェック
- 10月18日 「認知症のことを知ろう」
- 11月15日 健康チェック
- 12月20日 健康チェック
- 1月17日 「健診結果説明会」
- 2月21日 健康チェック
- 3月21日 健康チェック



保健師
しみずともよ
清水知代

*ぜひ健康管理ファイルをお持ちください。当日もお配りしています。

