

# まちなか保健室のご案内

令和 5 年度  
(令和 5 年 4 月 1 日現在)

市民の皆様が、健康づくりへの関心を深めることを目指して、取組を行っています。  
定期的に健康状態と情報をチェックして、健康管理にお役立てください。



健康づくりは  
自分の状態を  
知ることから

## 健康コーナー(常設)

### ●健康チェック機器の設置

脳年齢、ストレス、血圧、  
血管年齢、体組成 が測定できます。

### ●健康づくり情報の展示

●会場：健康長寿アクティブ交流センター きやり館1階

●開館時間：午前9時～午後5時(休館日(12月29日～1月3日)を除く)

●問合せ先：健康推進課 めざせ100彩推進係 ☎28-9214



脳年齢・ストレス



血圧



血管年齢



体組成

## 教室・相談会(定期開催)

### めざせスッキリ教室

#### ●日にち

前編

7月 6、13、20(木曜日午後)  
9月 15、22、29(金曜日午前)

後編

10月 17、24、31(火曜日午後)  
11月 2、9、16(木曜日午後)

完結編

12月 1、8、15(金曜日午前)  
3月 7、14、21(木曜日午後)

※運動の教室です

●会場：健康長寿アクティブ交流センター

●定員：各回先着30名

●問合せ先：健康推進課 地域保健第1係 ☎28-9213



### こころの健康相談会

#### ●日にち

4月 13日(木)、24日(月)      8月 10日(木)、21日(月)      12月 7日(木)、18日(月)  
5月 11日(木)、22日(月)      9月 7日(木)、25日(月) 令和6年1月 11日(木)、22日(月)  
6月 8日(木)、19日(月)      10月 12日(木)、23日(月)      2月 8日(木)、19日(月)  
7月 13日(木)、24日(月)      11月 9日(木)、20日(月)      3月 7日(木)、18日(月)

●会場：ヨリネスしばた(市役所本庁舎)

●定員：各回3組

●問合せ先：健康推進課 健康推進課地域第1係 ☎28-9213



## 出張まちなか保健室(随時開催)

\*市内各地を会場に、健康セルフチェックや学習会を開催するものです。

### 地区健康相談会 等

●日にち：随時

●会場：市内各地区

●問合せ先：健康推進課地域第1、2係 ☎28-9213

