

令和6年度本宮地区

定期健康相談のお知らせ

保健師などが一人一人に合わせた、生活習慣病予防や健康づくりのポイントをご紹介します。

自分の体の状態を確認することから健康づくりを始めてみませんか？

内容

- ・ 体重と体組成の測定
(体脂肪率・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝量・推定骨量など)
- ・ 血圧測定
- ・ 保健師などによる個別相談
- ・ 運動のポイントの紹介

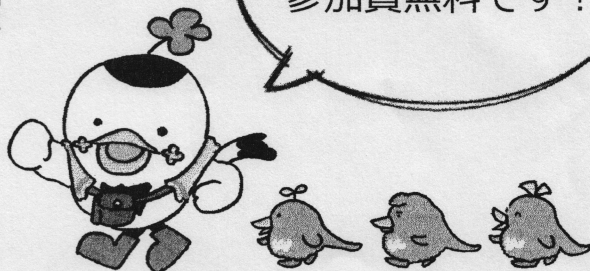
会場

本宮地区活動センター 第一集会室
(本宮四丁目38-26)

日時

年4回 すべて金曜日
受付時間：午前10時～11時30分

予約不要、
参加費無料です！



5月24日 (金)

8月23日 (金)

11月22日 (金)

令和7年
2月28日 (金)

持ち物

裸足になれる服装でお越しください ※体組成は裸足で測定します
必要時、健診結果の分かるもの (検診手帳など)

注意事項

- ・ 体組成計による測定はペースメーカーの入っている方は測定できません。
- ・ 体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- ・ 日時が変更・中止となる場合があります。

詳しい日程は盛岡市保健所健康増進課へご確認ください。

《お問い合わせ》

盛岡市保健所 健康増進課

☎019-603-8305

詳細は市公式
ホームページまで→

