

健康チェックしませんか

盛岡市保健所健康増進課
本宮地区保健推進員

定期健康相談のお知らせ

健診結果が気になっている、自分にあう食事・運動を知りたいなど、お気軽にご相談ください！みなさんの健康づくりをサポートします！

内 容

- 体重、体組成測定 ※ペースメーカーの入っている方は測定できません
(体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量など)
- 血圧の測定
- 保健師による健康づくりのポイント紹介
- 屋内でできるカンタン運動

参加費無料！
予約不要！



会 場

本宮地区活動センター
(本宮四丁目38-26)

日 時

概ね第4金曜日の10時00分～11時30分

5月	8月	11月	2月
23日	29日 (第5)	28日	27日

※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。

持ち物

(必要に応じて)健診結果がわかるもの ※検(健)診手帳等
裸足にないやすい服装でお越しください。

《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

