



# 西神楽まちなか保健室だより

【発行】R6.3月 旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397



## 保健師が健康相談を行っています

西神楽市民交流センター（フリースペース内）でお待ちしています！

**相談  
時間**

毎月10日 10:00～13:00

（土日祝日の場合は前日の金曜日に開設）



場所：西神楽市民交流センター ☎75-3111  
（フリースペース内）

○健診結果ってどう見るの？

○食生活を見直したいから相談にのって！など、お気軽にご相談ください♪

元気番付  
スタンプラリーも  
同時開催中！

☆減塩クイズ  
☆体力チェック  
※体組成測定  
※血管年齢測定

☆数字盤パズル  
☆脳トレクイズ…など  
※日にち限定。  
裏面の日程表をご参照ください



## ～出張！まちなか保健室巡回相談のご案内～



まちなか保健室では、保健師の訪問を希望する方への巡回相談を行っています！（要予約）

**巡回  
時間**

予約先：旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397

自分の身体のことや生活習慣について相談したいけれど、センターまで行くのは大変…という方はぜひご利用ください。ご希望の方は前日までにお電話でお申し込みをお願いします。



体組成計（内臓脂肪や筋肉量などを測る機械）や血圧計を持参することもできます。元気番付スタンプラリーもご利用ください！



※裏面もご覧ください

# まちなか保健室～健康イベント日程表～



開催日	
4月10日(水)	体組成測定 (乳幼児体重測定)
5月10日(金)	血管年齢測定
6月10日(月)	健康相談
7月10日(水)	体組成測定 (乳幼児体重測定)
8月 9日(金) ※	健康相談
9月10日(火)	血管年齢測定
10月10日(木)	体組成測定 (乳幼児体重測定)
11月 8日(金) ※	健康相談
12月10日(火)	体組成測定 (乳幼児体重測定)
1月10日(金)	血管年齢測定
2月10日(月)	健康相談
3月10日(月)	体組成測定 (乳幼児体重測定)

※定例の10日が休日のため前日の金曜日に実施

☆栄養士による栄養相談も受け付けています。

事前にお問い合わせの上、ご予約をお願いします。

☆出張の健康講座は上記日程以外でも調整可能です。お気軽にお問い合わせください。