

気軽に、楽しく健康づくり！



西神楽 まちなか保健室

開室日 毎月第3金曜日（詳細は裏面の日程表をご覧ください）

時間 午前10時～午後1時まで

場所 西神楽市民交流センター フリースペース

実施メニュー



健康相談

健診結果の説明など



体組成測定

体重のほか、脂肪や
筋肉量等の測定



血管年齢測定

血管年齢の目安を測定



脳トレ

すうじ盤やクイズなど



各種レクリエーション

季節に合わせたレクやミニ講話



あさひかわ健幸アプリ

来所毎にポイントゲット！

お問い合わせ



開催スケジュール

健康相談、体組成測定、血管年齢測定は毎月実施します

4/17 金

まちなか茶話会

テーマは決めずに自由に
語り合います



5/15 金

お口の健康について

クイズや資料を使いながら
一緒に学びましょう

6/19 金



熱中症について

熱中症すごろくで
楽しみながら学びます

7/17 金

肝臓を知ろう

保健師によるミニ講話で
肝臓を学びましょう

8/21 金

心臓を知ろう

血圧測定その他、ミニ講話で
心臓を学びましょう



9/18 金

50音記憶力チャレンジ

テーマに合わせた言葉を
50音表全てに埋められるか
チャレンジ!

10/16 金

秋の健幸測定会

レク式体力測定で気軽に
楽しく健康チェック!



11/20 金

糖尿病を知ろう

保健師によるミニ講話で
糖尿病を学びましょう

12/18 金



健幸川柳

テーマは「健康」
川柳づくりや川柳穴埋め
クイズにチャレンジ!

令和9年

1/15 金

まちなか茶話会

新年の目標など、自由に
語り合しましょう

2/19 金

ヒートショックについて

ミニ講話やクイズで
一緒に学びましょう



3/19 金

睡眠について

ミニ講話やクイズで
一緒に学びましょう

※都合により内容を変更することがあります

近くを寄った
ついでに...

手続きの
合間に...

お気軽にお立ち寄りください

