



絶賛好評開催中！！



“西神楽まちなか保健室”

元気番付スタンプラリー



西神楽まちなか保健室では、令和4年5月から「元気番付スタンプラリー」を実施しています。毎月10日は筋トレチャレンジ、毎月20日は食トレチャレンジ、毎月30日は脳トレチャレンジと週替わりの様々なチャレンジメニューをご用意しています。

（詳細は裏面イベント日程表をご覧ください）

7月には早くもスタンプラリー完全制覇“**第1号**”が誕生しました！！



その方にはまちなか保健室公認の認定証とステキな記念品を贈呈し、セカンドステージへ進んでいただいています。

チャレンジの結果は保健室で管理しますので、数か月～数年単位で身体の変化を見ていただけます。まだ活用したことのない方もお気軽にご参加ください。

～まちなか保健室の開設時間のご案内～

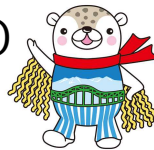
**相談
時間**

毎月10日・20日・30日 10:00～13:00

（土日祝日、年末年始は除く）

場所：西神楽市民交流センター ☎75-3111

（フリースペース内）



～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！

**巡回
時間**


毎月5日・15日・25日 10:00～17:00（要予約）

（土日祝日、年末年始は除く）

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。




まちなか保健室～健康イベント日程表～

 巡回相談をご希望の方は、前日までにお電話でお申し込みください。

(旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397)

 筋: 筋トレチャレンジ

 食: 食トレチャレンジ

 脳: 脳トレチャレンジ

10月	5日(水)	巡回相談	R5年 1月	5日(木)	年末年始
	10日(月)	祝日		10日(火) センター	体組成測定  乳幼児体重測定
	15日(土)	お休み		15日(日)	お休み
	20日(木) センター	体組成測定  乳幼児体重測定		20日(金) センター	血管年齢測定 
	25日(火)	巡回相談		25日(水)	巡回相談
	30日(日)	お休み		30日(月) センター	健康相談  (血圧測定)
	11月	5日(土)		お休み	R5年 2月
10日(木) センター		血管年齢測定 	10日(金) センター	血管年齢測定 	
15日(火)		巡回相談	15日(水)	巡回相談	
20日(日)		お休み	20日(月) センター	体組成測定  乳幼児体重測定	
25日(金)		巡回相談	25日(土)	お休み	
30日(水) センター		健康相談  (血圧測定)	R5年 3月	5日(日)	
12月	5日(月)	巡回相談		10日(金) センター	血管年齢測定 
	10日(土)	お休み		15日(水)	巡回相談
15日(木)	巡回相談	20日(月) センター	体組成測定  乳幼児体重測定		
20日(火) センター	体組成測定  乳幼児体重測定	25日(土)	お休み		
25日(日)	お休み	30日(木) センター	健康相談  (血圧測定)		
30日(金)	年末年始				

※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。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止する場合があります。