

皆さんの地域の

# 活動や集まりに参加させてください



## 地区担当の保健師が地域に出向きます

あきる野市を6つの地域に分けて、それぞれの地区でみんなが健康で暮らしやすいまちになるよう、地区担当保健師が活動しています。

地域のみなさんとつながり、より暮らしやすいあきる野市を作るため、皆さんの集まりに参加させてください。

「わたしたち、こんなことしているから見に来てよ」

「健康の話や体操をしてほしい」

などなど、地区担当保健師が皆さんの地域に伺います！

## 保健師活動メニュー♪(無料)

- 健康に関する講話
- 健康相談会
- 骨密度測定 ・ 体組成測定 ・ 足趾力測定 など
- 健康体操 ・ ストレッチの紹介 など

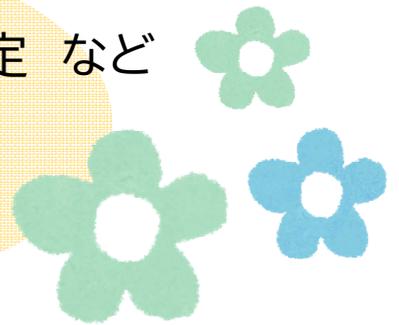
※ 時間や内容など、ご相談に応じます。



骨密度測定



健康体操・ストレッチ



あきる野市役所 福祉総務課 保健福祉支援係

あきる野市二宮350

TEL:042-518-7075(直通)

(平日)8:30~17:15

