



腰・膝・肩の痛み
少しでも
軽くなれないかなあ？

病院では
少し聞き辛い…

どこに聞いたら
いいんだろう？

そんな あなたのために、
玉東町だからできる！
一人ひとりに寄り添った健康相談会

ふれあいの丘



みんなの
保健室

何歳でも健康でいる
コツがあります。

具体的なアドバイスが
専門家から聞ける！

始めよう！
365日の
健康づくり

お問い合わせ
お申し込み

玉東町地域包括支援センター(保健介護課)
☎ 85-6242



参加無料

体力測定・からだのお悩み相談支援

保存版

ふれあいの丘



みんなの
保健室

玉東町民なら、老若男女どなたでもご参加いただけます!!

健康相談会

1 まずは 体力測定会

体力測定とインボディ測定を行い、
生活のご様子（睡眠や食事など）を
お伺いします。

専門家がつくる
あなただけの
特別プログラム



2 およそ2週間後 結果説明会

理学療法士・管理栄養士が結果を元に
一人ひとりの特別プログラムを作成し
体力測定会からおよそ2週間後、
説明会を行います。

3 おからだの状態に合わせて 個別相談

食事や運動機能改善の方法を個別で相談できます。
理学療法士・管理栄養士があなたに合わせた運動や食生活の提案をします。



お達者健康相談会は、このような方におすすめです。

「自分の体力や体のことを知りたい」「体重を減らしたい」

「五十肩が痛い」「運動を始めたけれど、どんな運動が良いか分からない」等

私たちと一緒に悩みや疑問を解決しましょう!!

お問い合わせ
お申し込み

玉東町地域包括支援センター
☎ 85-6242

気になる詳細は
中をチェック!!

健康相談会 ～ ご参加の流れ ～

1 参加希望日を決める

実施予定日から、参加希望日を決めます。

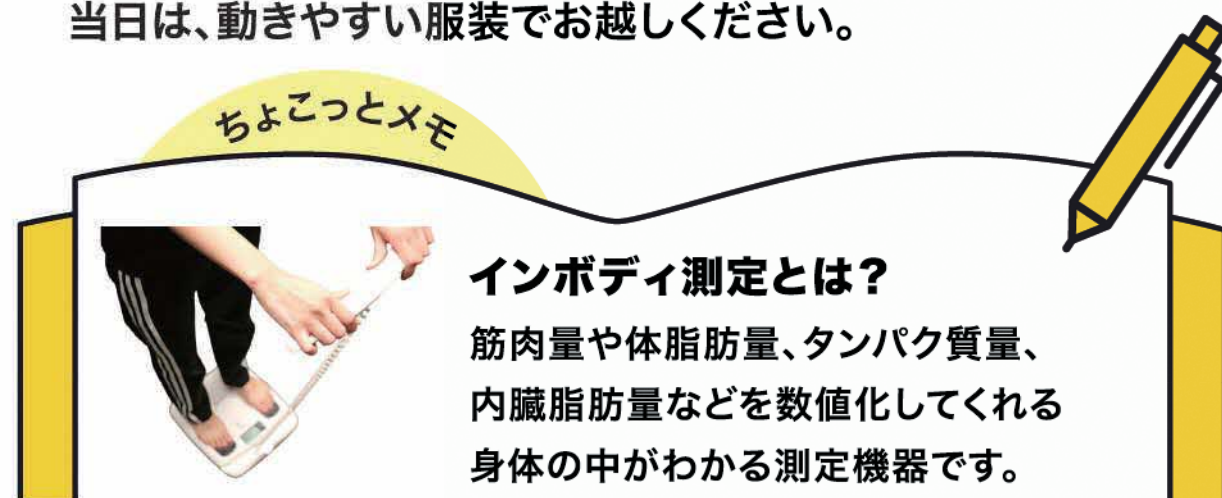
1回目(体力測定会)と2回目(結果説明会)はセットです。
ご都合に合わせて、日程をお選びください。



2 体力測定会(9時30分～/約90分)

体力測定とインボディ測定をします。あわせて、生活のご様子(睡眠や食事など)をお伺いします。

当日は、動きやすい服装でお越しください。



インボディ測定とは？

筋肉量や体脂肪量、タンパク質量、
内臓脂肪量などを数値化してくれる
身体の中がわかる測定機器です。

およそ2週間後



専用の健康ファイルをお渡します！

3 結果説明会(9時30分～11時20分)

測定の結果をもとに、理学療法士・管理栄養士が
「あなたの身体に合わせた ✨ 特別プログラム ✨」を
作成し、説明会を行います。



人数限定 個別相談(30分程度)

食事や運動機能改善の方法を、個別に相談できます。

痛みがあっても 出来る体操

栄養がきちんと摂れる「らく飯メニュー表」の紹介など…

アドバイスが盛りだくさん！

令和5年度 お達者健康相談会 実施予定日

お達者相談会は毎月開催しています。

1回目と2回目がセットです。ご都合が良い月にお越しください。

開催月	1回目：体力測定会		2回目：結果説明会		個別相談
6月	6月1日	(木)	6月15日	(木)	おからだに合わせて、個別にご案内いたします 人数限定
7月	7月6日	(木)	7月20日	(木)	
8月	8月3日	(木)	8月17日	(木)	
9月	9月5日	(火)	9月12日	(火)	
10月	10月5日	(木)	10月19日	(木)	
11月	11月2日	(木)	11月9日	(木)	
12月	12月7日	(木)	12月14日	(木)	
1月	1月11日	(木)	1月18日	(木)	
2月	2月1日	(木)	2月15日	(木)	
3月	3月7日	(木)	3月14日	(木)	

◆ 開催場所：ふれあいの丘 保健センター

◆ 時 間：9時30分～11時20分

◆ 持ってくるもの：上履き・飲み物

◆ 参 加 費：無料

いまの健康を長く保つためにも
年に1回は測定を行い、健康長寿を目指しましょう！！

