

まちの保健室



inぷらっと花巻

お買い物ついでに
「ぷらっと」

からだについてちょっと気になることが
あれば、市民の方どなたでも健康について
の相談ができる場所です。

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が
お待ちしております。



参加無料

予約不要

毎月第1水曜日

時間：10時30分～12時

会場：CiiNACiina (シーナシーナ) 花巻

2階 ぷらっと花巻

測定だけ
でもOK!

- 健康に関するミニ講座
- 健康相談
- 血圧測定
- 体組成測定
- お口の機能チェック



【お問い合わせ】

花巻市健康子ども部健康づくり課

成人保健係

☎0198-41-3613

まちの保健室_{in}ぶらっと花巻

ミニ講座メニュー

(10時30分~20分程度)

日程	ミニ講座メニュー
令和8年6月3日(水)	お口からはじめる健康づくり
7月1日(水)	夏バテしない体づくり
8月5日(水)	食欲がない時の上手な食べ方
9月2日(水)	骨粗しょう症予防の食事
10月7日(水)	転ばない体づくり&運動習慣
11月4日(水)	生活習慣病を予防しよう
12月2日(水)	風邪に負けない体づくり
令和9年1月6日(水)	今年こそ続ける健康習慣
2月3日(水)	筋力と栄養で元気をキープ
3月3日(水)	からだの通信簿&チェック

※ミニ講座のメニューは変更になることもございますので、あらかじめご了承ください。