



まちの保健室inぷらっと花巻を開設します ～市民が気軽に相談できる健康の交流の場を目指して～

市民の皆さまがどなたでも気軽に健康相談や健康づくりについて学べる場として、「まちの保健室 in ぷらっと花巻」を開設します。保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門職員による健康相談や各種測定、ミニ講座を定期的実施して、地域の皆さまの日々の健康づくりを支援します。

1 まちの保健室inぷらっと花巻の概要

からだのことで気になることがある方も、健康づくりに関心がある方も、どなたでも気軽にご相談いただけます。開催日には健康に関するミニ講座、血圧測定、体組成測定、お口の機能チェックなどを行います。保健師のほか、講座の内容に応じて、管理栄養士、歯科衛生士が対応します。

- 【日 程】 毎月第1水曜日
- 【時 間】 午前10時30分～12時（予約不要）
- 【場 所】 CiiNA CiiNA（シーナシーナ）花巻2階
花巻市情報発信センター「ぷらっと花巻」
- 【参加費】 無料
- 【内 容】
 - ・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



2 ミニ講座メニュー

日 程	項 目
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場合があります