

健康づくり相談日

日々行っている健康づくりについて、何か疑問に思っておられることはありませんか？

ご相談内容に応じて、健康パークの医師、看護師、保健師、栄養士、健康運動指導士がアドバイスいたします。
お気軽にお申込みください！

健康診断の検査結果について詳しく知りたい

筋力の維持や増加させる方法を知りたい

血圧が高めなので日常で注意することは？

バランスの取れた食事のコツを知りたい

健康的に痩せるための運動方法を知りたい

リラクスの効果や方法を知りたい

※ 記載の内容は、ご相談内容の例です

■ 開催日(第2、第4水曜日) 令和8年度下半期

10月14日、28日 11月11日、25日
12月9日、23日 1月13日、27日
2月10日、24日 3月10日、24日

■ 対象

健康スタジアム利用者
※健康スタジアム利用には、別途利用料が必要です。

相談料金は
無料と
なっています。
お気軽にお申込み
ください！

■ 相談時間及びご注意事項

14:00	・ 事前予約制(電話または受付) ★付添いの方やご夫婦同時のご予約も承ります。 受付時間：10～17時
14:30	・ お一人15分程度(年2回まで)
15:00	・ 予約の際にご相談内容をお知らせください。 ご相談内容に応じ各スタッフがアドバイスいたします。
15:30	・ 治療中の場合等、ご相談いただけないこともあります。
16:00	・ スタッフの指名はできません。 ・ 空き状況によって、開催当日のご予約も可能ですが、ご相談内容により別の日となる場合があります。

★健康づくり相談について、ご不明な点はスタッフまでお気軽にお尋ねください。

◎お問い合わせ、お申込みは…