



手軽に
気軽に
健康相談

令和7年度 まちなか保健室

まちなか保健室とは・・・
「手軽に、気軽に、健康相談」をコンセプトにし、市民の皆様が集う場所などで、学校の保健室のように、保健師、栄養士等による健康相談や体組成の測定などを行います。
市民の方は誰でも気軽にお越しください。



体組成測定会

3か月に1度を目安に体組成測定をして、自分の身体を知りましょう♪

日程	時間	会場
5/21(水)	9:30～11:30	市保健福祉センター
7/31(木)	13:30～15:30	城の湯研修室
9/20(土)	9:30～11:30	市保健福祉センター
11/18(火)	13:30～15:30	市保健福祉センター
2/ 5(木)	13:30～15:30	ベイシア (★)



ポイント付与のみ

健康増進課窓口のリーダーにタッチで20ポイント付与します。

場 所 健康増進課窓口 時 間 8:30～17:15

	日程		日程
4月	4/21(月)	9月	9/11(木)
5月	5/16(金)	10月	10/15(水)
6月	6/27(金)	11月	11/25日(火)
7月	7/23(水)	12月	12/13(土)14(日)
8月	8/29(金)		【ポイント付与はどちらか1日のみ】 *健康ポイント交換時間に準ずる

※今年度は午前または午後どちらかの開催となります。
来場時にはご注意ください。
(★) 健康相談会を同時開催いたします。



健康セミナー

事前にお申込が必要となります。詳細はチラシをご覧ください。

場 所 矢板公民館大会議室

日程・内容	日程・内容
6/27(金)10:00～11:30 明治安田生命保険相互会社 『くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋』	10/15(水)14:00～15:00 宇都宮ヤクルト販売株式会社 『おなかの健康と乳酸菌』



健康ブース

健康づくりに役立つ体験型ブースです。
保健師による血圧測定や、栄養士による食事のバランスチェック等ができます。事前お申込不要。
お気軽にお立ち寄りください。

場 所 市保健福祉センター

日程
8/29(金) 9:30～11:30