

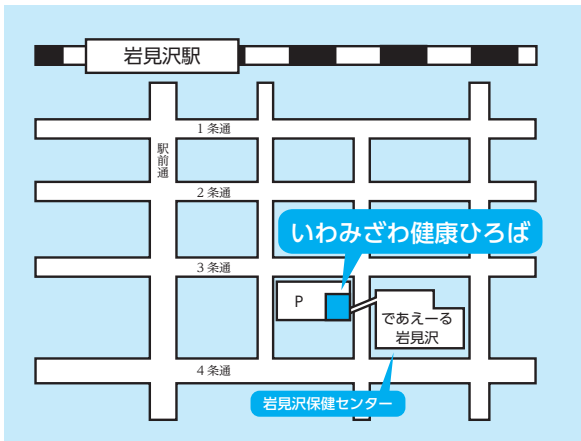
いわみざわ健康ひろばで 楽しく健康づくり！



「いわみざわ健康ひろば」は、皆さんの健康を「まもる」、「つくる」、「つなぐ」をテーマにした健康づくりの拠点です。ここでは、健康診査やがん検診に加え、健康測定や保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康相談、健康イベントなど、一人一人の健康づくりを応援するための事業を行っています。

問合せ先 岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階）

☎ 25-5540



いわみざわ健康ひろば

所在地 3西4 第2ポルタビル1階

開館時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜日、祝日、年末年始

駐車場 いわみざわ健康ひろばを利用する場合、であえーる岩見沢の駐車場が4時間無料で利用できます

血圧、体組成、骨健康度、脚の筋力、肌年齢測定などの健康測定がいつでも無料でできます

楽しく健康づくりをするきっかけになるイベントを開催しています。毎月の広報いわみざわ、いわみざわ健康ひろばのホームページをチェックしてみてください！



いわみざわ健康ひろばで参加できるイベント 無料 健水

健康チェックの日（月1・2回）

健康測定の結果をもとに、保健師や管理栄養士、歯科衛生士がアドバイスします。



シニアのげんき体操教室（毎週水曜日）

音楽健康指導士による介護予防体操を行います。第2・4水曜日は管理栄養士などによる介護予防ミニ講話を行います。



クチトレ・フォローアップ・レッスン（月1回 要申込）

「クチトレ」の正しい使い方、効果を上げるためのレッスンと歯科衛生士による装着チェックを行います。

申込先 岩見沢保健センター



介護予防体操（毎週木曜日 要申込）

北海道大学 COI との共同による音楽や映像を使った介護予防体操を行います。
申込先 いわみざわ健康ひろば
※電話での申し込みは不可。



クチトレとは

「クチトレ」は、口や口の周りの筋力を高める専用器具です。継続して使うことで口腔機能の改善が期待できます



健康ひろばフードデイ（月1回 要申込）

栄養士による講話、レシピ紹介、栄養クイズを行い、食べることの大切さ・楽しさを通して健康を考えます。

申込先 岩見沢保健センター

