

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が受診できるほか、健康測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康相談、健康イベントの実施など、一人一人の健康づくりを応援するための事業を実施しています。

問合先 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と、であえーる岩見沢の立体駐車場が4時間無料になります



いつでも気軽に健康測定！ [無料]

骨健康度測定

同年代の方と骨の強さを比較します

測定時間 約40秒

肌年齢測定

肌年齢と肌健康度が測定できます

測定時間 約40秒

血圧測定

最高血圧、最低血圧、脈拍が測定できます

測定時間 約50秒

脚の筋力測定

脚の筋力とバランスが測定できます

測定時間 約2分

あたまの元気チェック

楽しみながら、あたまの元気度チェックができます

測定時間 約2分

体組成測定

体重や筋肉量、体脂肪量のほか体水分量なども測定できます

測定時間 約1分

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。日程は、毎月の広報いわみざわや市ホームページをチェックしてね！



ID: 12322

いわみざわ健康ひろばで行うイベント [無料] [健ボ]

健康チェックの日（月2回、火曜日）

健康測定の結果を基に、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体操教室を行います。

対象 65歳以上の市民
時間 午前10時30分～11時30分
定員 40人（先着順）



フードデイ（月1回） [要申込]

管理栄養士による講話、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



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。

時間 午前10時20分～10時50分
午前11時20分～11時50分

定員 各時間帯25人（申込順）

参加制限 月3回まで

申込先 いわみざわ健康ひろば

※電話での申し込みは不可。

