

令和8年度

まちあい保健室 年間予定表

【問い合わせ先】
坂出市地域包括支援センター（☎44-5091）



まちあい保健室は、日頃から気になっている食生活や運動について、気軽に相談できる窓口です。

管理栄養士、保健師があなたのお悩みを改善するお手伝いをします。



【健康チェック実施月】

5月：骨密度測定
（測定の時、素足になります）

8月：パタ力測定
（発音のチェックをします）

11月：足指力測定
（踏ん張り力を測定。素足になります）

2月：ベジチェック
（野菜の摂取量を測定します）



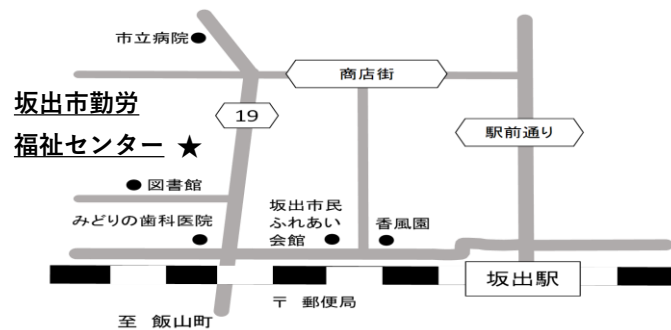
※予約・定員制です。
詳しくは実施する月の前月の市広報をご覧ください。

坂出市勤労福祉センター 1階

金曜日 13：45～15：45

◎5月29日	10月30日
※6月30日	11月13日
7月10日	12月11日
8月14日	2月26日
※9月30日	3月12日

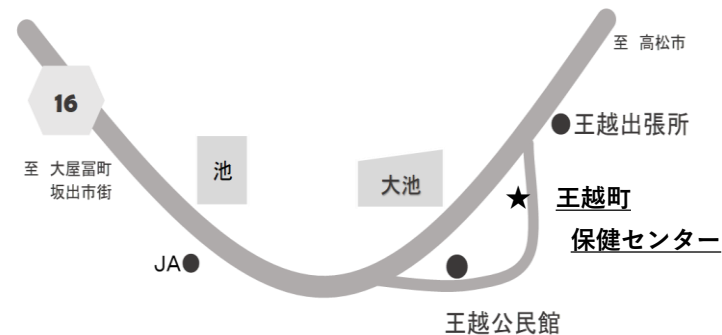
◎9:15～11:15 ※6月は火曜日、9月は水曜日



王越町保健センター

金曜日 9：15～11：15

5月8日	10月9日
6月12日	11月13日
7月10日	12月11日
8月14日	2月12日
9月11日	3月12日



金山集会所

木曜日 9：15～11：15

5月21日	10月15日
6月18日	11月19日
7月16日	12月17日
8月20日	2月18日
9月17日	3月18日

