

健

康

相

談

無料

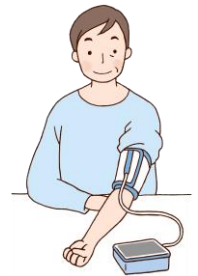
たっぷり  
30分

健康について、  
専門職（医師  
管理栄養士  
運動指導者  
保健師）が  
個別に無料で  
相談に応じます。



**参加者の声**

・自分では気づけ  
なかったことを  
助言してもらい、  
意識が変わった。



・自分に合った  
運動を紹介して  
もらい、継続  
できそう。

・今の食事の  
良い点、悪い点  
が分かった。



**要予約**

- 日時 第1火曜日 午前  
第3木曜日 午後
- 場所 立川市 健康会館
- 対象 立川市民の方（ご家族の相談も可能です）
- 費用 無料
- 申込み 立川市 健康推進課 保健事業係

042-527-3272

気軽に

健康相談

受けてみませんか？



詳細は裏面をご覧ください