

とやま健康パーク・健康スタジアム診療所

# 健康づくり相談日

日々行っている健康づくりについて、何か疑問に思っておられることはありませんか？

ご相談内容に応じて、健康パークの医師、保健師、看護師、栄養士、健康運動指導士がアドバイスいたします。  
お気軽にお申込みください！



健康診断の検査結果について詳しく知りたい

筋力の維持や増加させる方法を知りたい

血圧が高めなので日常で注意することは？

バランスの取れた食事のコツを知りたい

健康的に痩せるための運動方法を知りたい

リラックスの効果や方法を知りたい

※ 記載の内容は、ご相談内容の例です

## ■ 開催日(第2、第4水曜日)

5月 8日、22日      6月12日、26日  
7月10日、24日      8月28日  
9月11日、25日

※ 令和6年度上期



## ■ 対象

健康スタジアム利用者  
※健康スタジアム利用には、別途利用料が必要です。

相談料金は  
**無料**と  
なっています。  
お気軽にお申込み  
ください！

## ■ 相談時間及びご注意事項

14:00	・事前予約制(電話または受付) 受付時間：10～17時	★付添いの方やご夫婦同時のご予約も承ります。
14:30	・お一人15分程度(年2回まで)	
15:00	・予約の際にご相談内容をお知らせください。ご相談内容に応じ各スタッフがアドバイスいたします。	
15:30	・治療中の場合等、ご相談いただけないこともあります。	
16:00	・スタッフの指名はできません。	
	・空き状況によって、開催当日のご予約も可能ですが、ご相談内容により別の日となることがあります。	

★健康づくり相談について、ご不明な点はスタッフまでお気軽にお尋ねください。

◎お問い合わせ、お申込みは…

とやま健康パーク 〒939-8224 富山市友杉151番地  
<https://toyama-pref-ihc.or.jp>

TEL 076-428-0809