

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)

10月 8日、22日 11月12日、26日
12月10日、24日 1月14日、28日
2月25日 3月11日、25日

※ 令和7年度下期

■ 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) ★付添いの方や 受付時間：10～17時 ご夫婦同時も
14:30	・お一人15～30分程度(年2回迄) OK
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>

TEL076-428-0809