

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ございませんか？

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23日

11月13日、27日

12月11日、25日

1月8日、22日

2月12日、26日

3月12日、26日

※ 令和6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 | <ul style="list-style-type: none"> 事前予約制(電話または受付) 受付時間：10～17時 お一人15分程度(年2回まで) 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。 治療中の場合等、ご相談いただけないこともあります。 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場合があります。 | ★付添いの方やご夫婦同時のご予約も承ります。 |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | | |
| 16:00 | | |

★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