

## 体組成計無料測定のお知らせ

保健センターには体組成計があります。みなさんの健康管理に役立つよう、お気軽にご利用ください。

- **測定日時**  
4月10日 10時～11時30分（毎月第2木曜日）
- **測定項目**  
体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、推定骨量、各四肢の筋肉量、脂肪量、筋肉量の左右バランスなど
- **その他**  
測定は素足で行い、ペースメーカーを使用されている方はご利用できません。



## 無料相談会のお知らせ

秋田なまはげの会出張相談会  
～お金の暮らしの相談会～

と き	4月23日 13時～16時 相談者1組に対し、1時間程度
と ころ	保健センター
相 談 員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



## クアオルトコーナー

### ウォーキング情報

#### 日曜ウォーキング

- **と き** 4月6日 9時～
- **コース（集合場所）**  
森岳温泉石倉山コース  
(石倉山公園管理棟)

- **と き** 4月13日 9時～
- **コース（集合場所）**  
琴丘クアの古道コース  
(ことおか中央公園入口駐車場)

#### クアオルトの日ウォーキング

- **と き** 4月9日 9時～
- **コース（集合場所）**  
長信田里山コース  
(保健センター前)

#### 惣三郎沼公園お花見ウォーキング

- **と き** 4月20日 9時～
- **コース（集合場所）**  
惣三郎沼コース  
(山本ふるさと文化館駐車場)

#### 秋田犬とウォーキング

- **と き** 4月27日 9時～
- **コース（集合場所）**  
琴丘クアの古道コース  
(ことおか中央公園入口駐車場)



### 各ウォーキングのお知らせ



4月から次のとおり集合場所や時間、コースが変わります。

- **日中ウォーキング**
  - ・琴丘クアの古道コース（ことおか中央公園入口駐車場）月曜日/ 9時～
  - ・釜谷浜サンセットコース（釜谷浜海水浴場炊事場）木曜日/ 9時～
  - ・森岳温泉石倉山コース（石倉山公園管理棟）土曜日/ 9時～
- **早朝ウォーキング**
  - ・惣三郎沼コース（山本ふるさと文化館駐車場）毎日/ 6時30分～
  - ・琴丘クアの古道コース（ことおか中央公園入口駐車場）毎日/ 7時～

広告



医療法人 徳新会

## ドラゴンクリニック

院長 菊地次郎



内科 循環器内科 整形外科

各種検査  
実施

ドラゴンクリニックまたは  
<https://dragon.tokushukai.or.jp/>をご覧ください。

三種町浜田字上浜田1

各種予防接種も実施中ですので  
電話 85-4666 までお問い合わせください。

## ドラゴンクリニック 通所リハビリテーション

医師の指導のもと、理学療法士、看護師、マッサージ師などによる個別リハビリ・集団リハビリの提供

要支援1の方からご利用頂けます。  
短時間のご利用も可能です。

定員 1日  
38名



※何なりとお問い合わせください。

無料体験実施中（昼食代のみ徴収）