

令和8年度

し も な な

参加費  
無料

保 健 室

元気で過ごすための秘訣・自分の体を確認してみませか？  
皆さんお誘いあわせのうえ、お越してください。  
お待ちしております。

日時

毎月 第2火曜日 14:00-15:00

場所

三鷹市下連雀7-10-5

シルバーピア1階談話室

※詳しい地図は裏面をご覧ください

内容

聴力測定や骨密度、体組成計測定、健康かるた等  
健康に関する測定やお話を月替わりで行います。  
詳しくは、電話にて確認ください。

相談  
無料

地域の看護師が個別の健康相談に乗ります。  
1人15分程度 事前予約制  
下記まで電話ください。



問い合わせ：三鷹市連雀高齢者なんでも相談センター

(地域包括支援センター)

0422-40-2635

住所：下連雀7-10-5  
シルバーピア1階談話室

