

★パソコンレスキュー★

パソコンのことで困ったらお電話下さい！
お宅までお伺いして診断・修理いたします。

営業時間

●電話受付時間

平日・土 9:00～19:00

●訪問時間

平日・土・第2、第4日曜
9:00～19:00

お問合せ

サービスのお申込、お問合わせは・・・

フリーダイヤル サンキュー パソコンレスキュー
0120-39-8509

※基本的にお電話の翌日以降の訪問となります。

※必要に応じ、パソコンをお預かりする場合がございます。

※持ち込み修理もお受けいたします。

持ち込み先⇒高岡市オフィスパーク9-2

★お申し込み頂いた際には、以下の項目についてお尋ねします。

- ・お名前
- ・ご住所
- ・電話番号
- ・希望訪問日
- ・ご依頼内容
- ・発生状況

★ご依頼内容により、以下の項目についてお尋ねします。

- ・使用OS
- ・使用ソフト
- ・メーカー
- ・機種名（型番）
- ・プロバイダ
- ・インターネット利用回線

●●●たかおか市「ぽかぽか保健室」●●●

「ぽかぽか保健室」では、保険師等による健康相談、身体測定、健康チェックを行っています。体と心の健康に役立つ情報をご紹介します。ほかに、どなたでも楽しく参加できるワークショップを定期的で開催しています。駅前ビルの2階にあり、お一人でも、ご家族でも、お友達同士でも、お気軽にご利用いただけます。

皆さまの健康づくりに、「ぽかぽか保健室」をぜひお役立てください。専門スタッフが皆さまのお越しをお待ちしております。



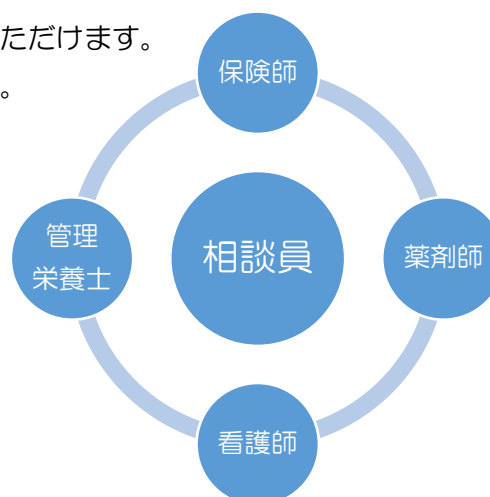
ぽかぽか保健室の特徴

●個別の健康相談

健康に関するお悩みや疑問を、無料でご相談いただけます。一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

<ご相談内容例>

- ◇ 食生活
- ◇ 禁煙
- ◇ 睡眠不足
- ◇ メタボリックシンドローム
- ◇ ストレス
- ◇ 介護
- ◇ 認知症



●健康チェックの実施

体組成、血圧、血管年齢、骨密度、視力、肌年齢の測定ができます。体のゆがみやストレス度などもチェックしましょう。

●ワークショップの開催

食生活の改善につながる料理教室や、初心者でも始めやすいヨガ教室など、楽しいワークショップを毎月開催しています。

●情報提供コーナー

インフルエンザやコロナ、風邪の予防など、役立つ情報をご提供しています。自由にインターネットをご利用いただき、図書や雑誌も充実しています。休憩スペースとしてもご利用ください。

10月10日は目の愛護デー

私たちは、毎日の生活でかなり目を酷使しています。パソコンやスマートフォンを長時間使い続けたり、ついテレビに見入ったりしがちですね。目に負担をかけ過ぎると、肩や首がこってつらいばかりでなく、頭痛などの症状が現れ、ストレスにもつながってしまいます。

パソコンを長時間操作する方は、近くのものに目のピントを合わせる状態が続いています。ときどき窓の外を眺めたり、目を

閉じたりしてリフレッシュしましょう。目の周りのツボをマッサージするのも効果があります。

目の乾き、見づらさ、痛みなどを感じたら、放っておかずに眼科を受診してください。特に違和感がない方も、定期的に眼科検診を受けましょう。

また、疲れ目に効果のある食品（ブルーベリー、レバー、ニンニク、黒酢、青魚など）を積極的にとるようにしましょう。

10月のイベントのお知らせ

イベント	内容	日時
介護と認知症の相談会	認知症や介護の不安と疑問に答える、専門のアドバイザーによる相談会です。講演のあとは、自由に情報交換を行いましょう。	10月5日 13:30~15:30
発酵食品ワークショップ	発酵食品について学び、ヘルシーなランチを作ります。減塩や低カロリーにも配慮したレシピを試食していただけます。※参加費 600円	10月20日 10:00~13:00
血液サラサラチェック	あなたの血液はドロドロになっていませんか？簡単なチェックだけで、その場で鮮明な血液の画像を見ることができます。	毎週土曜日

開館時間：10:00~19:00（12月29日~1月3日を除く）

TEL：001-234-5678（担当 北島）

