

無料

鳥取県立生涯学習センター に

鳥取看護大学

申込不要

どなたでも
ご参加ください!

「まちの保健室」が やってくる!!



生涯学習のマスコット
マナビィ

だれもが、いつも健康で心豊かな生活をおくりたいと願っています。

鳥取看護大学の「まちの保健室」は、地域のなかにある保健室。学校の保健室のように
気軽に立ち寄って、自分の健康について振り返り、相談できる場所、ホッとできる場所です。

みなさん、「まちの保健室」で健康チェックをして 健康について学んでみませんか!

栄養士による栄養相談も
受付します!
日頃の食生活を見直して
みましょう!



日時 平成30年 **3月24日** (土) 11:00~14:00

場所 鳥取県立生涯学習センター ロビー ※JR鳥取駅南口より徒歩3分

まずは、自身の健康状態を知ろう! 11:00~14:00

受付・測定 (体脂肪・血圧・骨密度)
※身長・体重を受付時にお聞きします。お分かりにならない場合は測定いたします。
健康相談 (看護師) ・ 栄養相談 (管理栄養士)

健康に暮らすために 見て学ぼう! 11:00~14:00

パネル展示 (公社) 鳥取県栄養士会・鳥取県立生涯学習センター

健康に暮らすために 聴いて、体験してみよう! 13:00~14:00

健康ミニ講話 「ころばぬ先の知恵~骨折予防のススメ~」
講師 鳥取看護大学 藤井 麻帆 氏

ワークショップ 「やってみよう! 転倒予防かんたん体操」
講師 転倒予防指導士 岩村 啓朗 氏

※ 手話通訳・要約筆記が必要な方は、3月16日までにお知らせください。

鳥取看護大学
生涯学習センター
まちの保健室
健康チェック
栄養相談
無料

バランスが大切!

主催

鳥取県立生涯学習センター・鳥取看護大学・公益社団法人鳥取県栄養士会

問合せ先

〒680-0846 鳥取市扇町21番地
鳥取県立生涯学習センター(県民ふれあい会館)
TEL:0857-21-2331 FAX:0857-21-2267 E-mail:manabi@fureaikaikan.jp