

感染
予防

新型コロナ対策を実施しますので、ご協力をお願いします。

- 当日、発熱症状など、体調の優れない方は参加をお断りします。
- 当日はマスクを着用してください。○手指消毒・咳エチケットにご協力ください。
- 会場では、消毒液の設置や換気、入場時の検温等を行います。

申込〆切
10月21日

参加
無料

定員
15名

(先着順)

事前申込み
が必要です

『まちの保健室』で 脳活チャレンジ!!

～ あなたの脳は 今、何歳? ～

指ヨガ

眼ヨガ

〔同時開催〕お家で出来る簡単ヨガ体験教室

鳥取県看護協会の「まちの保健室」は地域の中にある保健室。
この機会に、**自分の健康をチェックして、専門スタッフに相談してみましょ**う。
そして、「新型コロナ」対策で家にこもりがちの今にピッタリ！
専門講師に学ぶ「**お家で出来る簡単ヨガ体験**」で健康づくりはいかが？



日時 令和2年10月28日(水) 13:30～15:30

場所 県立生涯学習センター(県民ふれあい会館) 5F講義室 ほか ※JR鳥取駅南口より徒歩3分

内容 ①「まちの保健室」で健康チェック (鳥取県看護協会)
脳活に挑戦しながら脳年齢を測定! 骨や血管も「今、何歳?」
(実施内容) 脳年齢測定・血管年齢測定・骨健康度測定・健康相談

②笑顔で元気に! お家で出来る簡単ヨガ体験教室
コロナ自粛で疲れた体をリフレッシュ! 椅子に座ったままできる「龍村式眼ヨガ・指ヨガ」。
(講師:久松幸代さん/生活ヨガインストラクター)

申込
方法

県民ふれあい会館の窓口・電話・FAX・電子メールで申し込んでください。
○氏名、住所、電話番号、電子メールアドレス、希望コース(ABCのいずれか1つ)

手話通訳が必要な方は、10月14日までにお知らせください。

- ★ 新型コロナ対策として、3つのコース別に募集します。
- 〔Aコース〕受付時間 13:30 / 定員 6人 (内容: ①→②)
- 〔Bコース〕受付時間 14:00 / 定員 6人 (内容: ①→②)
- 〔Cコース〕受付時間 14:10 / 定員 3人 (内容: ②→①)

申込 &
問合せ先

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



※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急きょ、中止する場合があります!

駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をお願いします。

とっとり県民カレッジ連携講座

主催 鳥取県立生涯学習センター (協力) 公益社団法人 鳥取県看護協会