

# 『まちの保健室』で 脳活チャレンジ!!

開催  
しました!

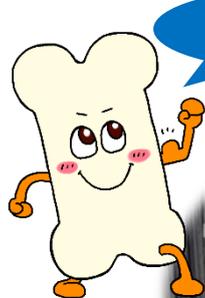


〔同時開催〕 お家で出来る簡単ヨガ体験教室

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

① 「まちの保健室」で健康チェック (協力: 公益社団法人 鳥取県看護協会)



骨、元気!

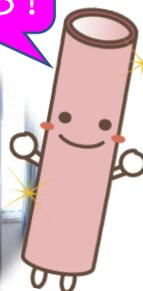


測定機器を使い  
自分の健康を  
チェック!!

骨健康度



血管、  
びちびち!



血管年齢



健康相談



看護のプロ  
(看護職ボランティア)  
に健康相談!!

脳、イキイキ!!



脳年齢

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  
「龍村式眼ヨガ・指ヨガ」でリフレッシュ!  
(久松幸代さん/生活ヨガインストラクター)

