

『まちの保健室』

がやってくる!!

参加
無料

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。

やさしいヨガ体験教室もあります。ゆったり、ゆっくり、自分のペースでヨガを体験してみませんか？

日時 令和3年6月10日(木) 13:00~16:00

定員22名 先着順

場所 県立生涯学習センター(県民ふれあい会館) 講義室等
※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ヨガ体験教室で『今』の自分を見つめよう

体に起こっていることに意識を向けて自分と向き合ってみませんか

(講師:鹿島啓子さん/国際ヨガ協会鳥取白兔支部支部長、ATI公認アレクサンダーテクニーク講師)

★運動のできる服装でご参加ください。

★持ち物: ヨガマットをお持ちの方はご持参ください(なければバスタオル)、ソックス(5本指ソックス推奨)



申込方法

県民ふれあい会館窓口・電話・FAX・電子メールで申し込んでください。(定員に達した時点で受付終了)

○氏名、住所、電話番号、電子メールアドレス 希望コース(A~Dのいずれか)

★次のA~Dの4コースで募集します。希望のコースをお選びください。

〔Aコース〕受付時間 13:00~/定員 6人(内容:②→①)

〔Bコース〕受付時間 13:20~/定員 5人(内容:①→②)

〔Cコース〕受付時間 14:00~/定員 5人(内容:②→①)

〔Dコース〕受付時間 14:20~/定員 6人(内容:①→②)

事前申込みが必要です 申込期間 5/1(土)~6/1(火)

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、急遽、中止となる場合があります!

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、37.5度以上の熱がある方や、体調の優れない方は参加をお断りします。

○手指消毒、咳エチケットにご協力ください。

○過去2週間以内に海外や感染が流行している地域に行っていない方。

○当日はマスクを着用してください。

○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。



駐車場が満車の場合は、近辺の有料駐車場にお願いします。