

『まちの保健室』で 脳活チャレンジ!!

開催
しました!

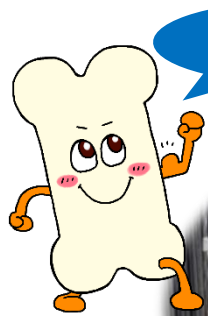


〔同時開催〕 お家で出来る簡単ヨガ体験教室

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!



骨健康度

測定機器を使い
自分の健康を
チェック!!

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)

