

# 『まちの保健室』

要申込  
定員 20名

## がやってくる!!

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。  
「ストレッチ体操教室」もあります。家でもできる簡単な体操です。

日時 令和5年9月14日(木) 13:00~15:00

場所 鳥取県立生涯学習センター 1階ロビー等

(県民ふれあい会館) ※JR鳥取駅南口より徒歩3分

参加  
無料



### 「まちの保健室」で健康チェック

脳活に挑戦しながら脳年齢を測定!あなたの血管年齢は何歳ですか?  
現在のストレス度、骨の強さも測定します。

(内容) 脳年齢測定・血管年齢測定・骨健康度測定・健康相談



### 「ストレッチ体操教室」であなたも3才若返る?!..かも

ストレッチ・筋トレ・バランス・体幹を鍛える動きなどで自分の身体の状態が気づけます。

講師:井上陽子さん(生涯学習スクール「まなび」登録講師、健康運動指導士)

#### 申込&問合せ先

窓口・電話・FAX・電子メールで申し込んでください。

申込期間 8/7(月)~9/7(木) (先着順)

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

駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。



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

とっとり県民カレッジ連携講座

#### キリトリ

「まちの保健室」事前申込用紙 ご記入いただいた個人情報は、本講座以外の目的に利用することはありません。また、講座内容は、変更する場合があります。

お名前(ふりがな)	電話番号
受講する内容 ☑を記入してください。	<input type="checkbox"/> まちの保健室とストレッチ体操教室の両方を受講します。 ストレッチ体操の希望時間 【14:00~・14:30~】 ←いずれかに丸をしてください。 <input type="checkbox"/> まちの保健室のみを受講します。
手話通訳 ☑を記入してください。	<input type="checkbox"/> 手話通訳を希望します。→8月25日(金)までにお知らせください。 <input type="checkbox"/> 手話通訳を希望しません。

※なお、「まちの保健室」は、事前申込なしで当日での参加もできますが(13:00~15:00の間)、事前申込者を優先させていただくため、場合によっては、お待ちいただくことや測定のできないものがあります。

※事前申込の方には、受付時間等を別途連絡します。