

『まちの保健室』が やってくる!!

開催
しました!



〔同時開催〕

「ストレッチ体操教室」であなたも3才若返る?!かも

日時 令和5年9月14日(木) 13:00~15:00

場所 県立生涯学習センター(県民ふれあい会館) 1Fロビー、1F 和室



「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)

骨密度、血管年齢、ストレスチェック、脳年齢を専用の測定器で測定しました。



「ストレッチ体操教室」 (講師：井上陽子さん 健康運動指導士)

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状態が気づけます。

