

『まちの保健室』

申込不要

手話通訳・要約筆記をご希望の方は申込が必要です。

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。
「コグニサイズ体験」もあります。家でもできる簡単なエクササイズです。

日時 令和6年9月3日(火) | 13:00~15:00

受付終了時間 14:30

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鳥取駅南口から徒歩3分

参加
無料

「まちの保健室」で健康チェック!!

あなたの血管年齢は何歳でしょう? 骨の強さも測定します。
健康の悩みなども、ご相談ください。
(内容) 血管年齢測定・骨健康度測定・健康相談

「コグニサイズ」で身体も脳も健康に!!

コグニサイズとは英語のコグニション(認知)とエクササイズ(運動・体操)を組み合わせた言葉で、認知症予防に効果があります。家でもできる簡単な運動で、身体と頭(脳)を同時に活性化させましょう。
コグニサイズ例) じゃんけんポンで遊ぼう 歩いて数字でポン 赤いものは何? リズムで動いて考えよう 手指で脳トレ 等
講師: 田中喜美恵さん (鳥取市しゃんしゃん体操普及員)

コグニサイズ開始時間

- 1回目 13:15~
- 2回目 13:40~
- 3回目 14:00~
- 4回目 14:20~
- 5回目 14:40~

※ご都合のつく回にご参加ください。
※参加人数等により多少変動する場合があります。

※申込は必要ありません。当日、県民ふれあい会館ロビーに直接お越しください。

出入り自由。少々お待ちいただくこともございます。

※コグニサイズの際には、水分補給をお願いします。

(水筒等ご持参ください。館内の自販機<有料>もご利用いただけます。)

手話通訳、要約筆記をご希望の方は**申込**が必要です。

8月19日(月)までに、下記問い合わせ先へお申し込みください。



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。

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

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