



開催
しました!

『まちの保健室』 がやってくる!!

〔同時開催〕

「コグニサイズ体験教室」

～コグニサイズで身体も脳も健康に!!～

日時 令和6年9月3日(火) 13:00～15:00

場所 県立生涯学習センター(県民ふれあい会館) 1階ロビー、1階和室



「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、血管年齢を専用の測定器で測定しました。健康相談では、測定結果をもとに気になっている健康づくりについてアドバイスをもらいました。



測定の様子



「コグニサイズ体験教室」

(講師: 田中喜美恵さん 鳥取市しゃんしゃん体操普及員)

コグニサイズで、頭(脳)を使いながら、身体を動かしてみました!

