

# 「看護協会まちの保健室」 がやってくる!!

参加無料  
申込不要

・血管年齢測定

・骨健康度測定

・健康相談

日時 令和7年 9月16日(火) 13:00～15:00 (最終受付 14:30)

場所 鳥取県立生涯学習センター(県民ふれあい会館)1階ロビー他

定員 なし(当日、来られた方からご案内します)

※手話通訳、要約筆記をご希望の方は申込が必要です(8月29日まで)

どなたでも  
お気軽に  
ご参加  
ください!



同時開催 **フレイル予防体操を学ぼう!!**

講師 <sup>かとう としあき</sup>  
**加藤 敏明 さん** (放送大学客員准教授・鳥取県介護予防アドバイザー)

体操開始時間 ①13:20～14:00 (13:30まで入場可)

②14:20～15:00 (14:30まで入場可)

フレイルとは、加齢によって筋力や体力が衰え、心身の活力が低下している虚弱な状態をさしますが、適切な対応で改善可能です。フレイルについて学びながら、楽しく身体を動かしましょう!!

鳥取市中央包括支援センターの  
簡易フレイルチェックコーナーもあるよ!

こころとからだの状態を、簡単にチェック!!  
～フレイルの始まりは、日常の小さな変化から～

・運動(体力)

・歯とお口

・栄養状態

・人とのつながり



駐車場が満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。  
※JR 鳥取駅南口から徒歩3分

注)看護協会まちの保健室、体操、フレイルチェックの3つすべてを受講されたい方は早めにご来場ください。待ち時間の少ないところから、ご案内します。

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

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