

「看護協会まちの保健室」が

やってくる!!

〔同時開催〕

「フレイル予防体操」を学ぼう!

開催しました!

31名のご参加、ありがとうございました!



日時 令和7年9月16日(火) 13:00~15:00

場所 県民ふれあい会館(鳥取県立生涯学習センター) 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)

骨健康度、血管年齢を専用の測定器で測定。結果をもとにアドバイスをもらいました



🐦 「フレイル予防体操教室」

(講師: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)

フレイルについて学びながら、家でも続けられる体操を学びました。



🐦 「簡易フレイルチェック」コーナー
(協力:鳥取市中央包括支援センター)

チェックシートを使って、心と身体の状態を確認しました。

