

看護協会

まちの保健室がやってくる!!

〔同時開催〕

ミニ講話「今日から実践!大人の食育講座」

日時 令和8年9月15日(火) 13:00~15:00

場所 鳥取県立生涯学習センター(県民ふれあい会館) 5階講義室、5階中研修室6

37名のご参加、
ありがとうございました!



★「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。

まちの保健室は、大きな病気を防ぐための
小さなきっかけです。無理のない範囲で、
毎日の食事や、運動習慣を見直していきま
しょう。



★ミニ講話「今日から実践!大人の食育講座」 (講師:鳥取市保健所健康づくり推進課管理栄養士)

日頃の食生活を振り返り、管理栄養士さんから今必要な栄養素と簡単摂取の方法を学びました。

