

鳥取県立生涯学習センター に

鳥取看護大学

「まちの保健室」が やってくる!!

無料

申込不要

どなたでも
ご参加ください!



生涯学習のマスコット
マナビ

だれもが、いつも健康で心豊かな生活をおくりたいと願っています。

鳥取看護大学の「まちの保健室」は、地域のなかにある保健室。学校の保健室のように気軽に立ち寄って、自分の健康について振り返り、相談できる場所、ホッとできる場所です。

みなさん、「まちの保健室」で健康チェックをして健康について学んでみませんか!

栄養士による栄養相談も
受付します!
日頃の食生活を見直して
みましょう!



日時 平成30年 **3月24日(土)** 11:00~14:00

場所 鳥取県立生涯学習センター ロビー ※JR鳥取駅南口より徒歩3分

まずは、自身の健康状態を知ろう! 11:00~14:00

受付・測定(体脂肪・血圧・骨密度)
※身長・体重を受付時にお聞きます。お分かりにならない場合は測定いたします。
健康相談(看護師)・栄養相談(管理栄養士)

健康に暮らすために 見て学ぼう! 11:00~14:00

パネル展示 (公社)鳥取県栄養士会・鳥取県立生涯学習センター

健康に暮らすために 聴いて、体験してみよう! 13:00~14:00

健康ミニ講話 「ころばぬ先の知恵~骨折予防のススメ~」
講師 鳥取看護大学 藤井 麻帆 氏

ワークショップ 「やってみよう! 転倒予防かんたん体操」
講師 転倒予防指導士 岩村 啓朗 氏

※ 手話通訳・要約筆記が必要な方は、3月16日までにお知らせください。



バランスが
大切!



主催

鳥取県立生涯学習センター・鳥取看護大学・公益社団法人鳥取県栄養士会

問合せ先

〒680-0846 鳥取市扇町21番地
鳥取県立生涯学習センター(県民ふれあい会館)
TEL:0857-21-2331 FAX:0857-21-2267 E-mail:manabi@fureaikaikan.jp



いなば西郷地区
「まちの保健室」
健康チェック 無料

いなば西郷地区に

「まちの保健室」!

無料

こんにちは。鳥取看護大学です。

このたび、いなば西郷むらづくり協議会と一緒に「まちの保健室」をさせていただくことになりました。

今回は健康チェックと骨密度の測定もあります。

ぜひ、参加して自分の健康を振り返ってみませんか?

とき：3月13日（日）9：30～12：00

場所：西郷公民館 1階（鳥取市河原町中井355-7）

送迎車を運行します

送迎を希望される方は、参加申し込みの際に
お申し出ください。

☎0858-85-0445

内容：健康チェック（血圧・体脂肪・骨密度など）

【お問い合わせ】

鳥取看護大学

☎ 0858-27-2800(代)

【お申込み先】先着40名

◎ いなば西郷むらづくり協議会

☎ 0858-85-0445

◎ 因幡西郷郵便局

☎ 0858-85-0033

健康ミニ講話

ちょっと

気になる認知症の話



鳥取看護大学

Tottori College of Nursing

