

第39回鳥取市民健康ひろば

元気で楽しく暮らせるまちをめざして

～健康寿命を延ばそう～

令和5年

日時

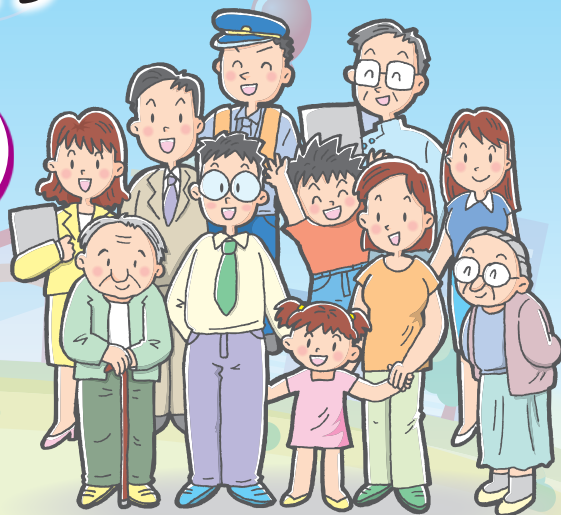
10月9日(月・祝)

開催時間 13:00～16:00

会場

とりぎん文化会館

(第1会議室・展示室・フリースペース)



イベント内容

第1会議室

●健康づくり講演会 13:00～14:00

講師：大森 浩司氏 (おおもりにトレーナー Room 鳥取治療院 代表)

演題：「日常生活における体力強化と動きのポイント」

●運動紹介 (健康運動指導士による運動紹介) 14:00～14:15

講師：澤 晶子氏 (Fitness Ja-んぐる 代表)

演題：「時短！簡単！体力づくり運動」



イベントの詳細は
こちらから

展示室

●健康・運動相談コーナー

- ・医師相談
- ・歯科相談
- ・薬の相談
- ・運動相談
- ・栄養相談
- ・動脈硬化度測定
- ・骨密度測定
- ・簡易血糖値測定
- ・ベジチェック等

フリースペース

●展示コーナー

- ・健康づくり活動紹介コーナー 地域(健康づくり地区推進員、食育推進員)
- ※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、やむなく中止となる場合があります。詳しくは、本市ホームページでご確認ください。

駐車場に限りがありますので、来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



【主催】鳥取市民健康ひろば実行委員会

【後援】鳥取市、鳥取県東部医師会、鳥取県東部歯科医師会、鳥取県薬剤師会東部支部、鳥取市自治連合会、鳥取市民健康づくり地区推進員連絡協議会、鳥取市食育推進員会、鳥取県保健事業団、中国労働衛生協会鳥取検診所、鳥取県臨床検査技師会、いなばぴよんぴよんネット、日本海ケーブルネットワーク、FM鳥取・RADIO BIRD、明治安田生命保険相互会社

問い合わせ先

鳥取市民健康ひろば実行委員会事務局
(鳥取市健康子ども部鳥取市保健所 健康・子育て推進課内)

鳥取市富安2丁目138番地4
TEL (0857) 30-8581