

令和7年度

下郷地区まちの保健室を開催します！

「まちの保健室」は学校の保健室のように、どなたでも気軽に来ていただき、自分の健康について振り返り、相談できる場所です。ぜひお誘いあわせておいでください。

- 1 対 象：町 民 （どなたでも参加できます。）
- 2 内 容：テーマ：**健康寿命を延ばそう！～健康八快～**
- 3 開催日程



	開催日	内 容	場 所
第1回	終了しました	・骨密度測定 まちの保健室実行委員 ・あなたの骨は大丈夫？骨粗しょう症予防 まちの保健室実行委員長 山本照恵	杉下公民館
第2回	終了しました	・地域で仲良く助け合い、健康寿命を延ばそう まちの保健室実行委員長 山本照恵 ・あなたのための健康づくり、できることから始めましょう 鳥取看護大学学生	森藤公民館
第3回	7月 9日(水) 9:00～11:30	・人生 100 年時代～老後のための生活設計・健康測定～ 講師：明治安田生命保険相互会社 ・年をとるってどういうこと 高齢者擬似体験 社会福祉協議会 野嶋 由貴 氏	下郷公民館
第4回	8月 2日(土) 9:00～11:30	・からだところの健康寿命を延ばしませんか～私のプラン～ 講師：鳥取県リハビリテーション専門職連絡協議会 副会長 作業療法士 藤田恵子 氏	下郷公民館
第5回	10月22日(水) 9:00～11:30	・骨密度測定 大山乳業協同組合 ・骨盤から美しく健やかに 講師：カイロプラクター 有澤誠訓 氏	下郷公民館
第6回	11月23日(日) 9:00～11:30	・認知症検査 琴浦町すこやか健康課 ・認知症予防について まちの保健室実行委員長 山本照恵	下光好公民館

4 タイムスケジュール

- ◇受付・検査 9:00～ 9:30
- ◇講 演 9:35～10:35
- ◇交 流 会 10:40～11:10
- ◇健康チェック（希望者）11:10～

***ふれあい！**
***つながり！**
***安心安全な地域へ！**



【問合せ先】

下郷地区公民館 電話 53-1886