

健康相談

2016年度 年間スケジュール

骨密度測定

体脂肪測定



# まちの保健室

鳥取看護大学  
Tottori College of Nursing

血圧測定

健康チェックをして、  
私たちとお話しましょう！  
「まちの保健室」は、地域の中の  
ホットする居場所を目指しています。

13:30~15:30

鳥取看護大学 1階 交流ホールにて開催

無料

	月・日	健康ミニ講話のテーマ
1	4月20日	ボディトーク「からだとおしゃべりしてみませんか」
2	5月18日	5月病に負けない暮らし方「わくわく初夏をむかえよう」
3	6月15日	知って得する生活習慣病予防！
4	7月20日	脳を元気に！音読タイム
5	9月21日	フットケア「自分のあしを見てみよう！」
6	10月19日	ことばで心のリフレッシュ
7	11月16日	健康な食事とは
8	12月21日	今日からできる転倒予防！
9	1月18日	美肌に効果的なお風呂の入り方
10	2月15日	心も身体もリラックス ちょこっと！手遊び
11	3月15日	こころと身体とスピリットを調和するリラクゼーション

身長・体重

肌年齢測定

血管年齢測定  
(※要予約)

お問い合わせは…

鳥取看護大学 事務室

電話：0858-27-2800 (代)