



2019年度年間スケジュール

まちの保健室

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」は地域の中のホッとする居場所を目指しています。



健康相談

場所

鳥取看護大学

1階 交流ホールにて開催

時間

13:30～15:30

無料

骨密度測定

身長・体重

血管年齢測定

物忘れ相談
プログラム

※年3回開催

体脂肪測定

血圧測定

※要予約

回数	月／日 毎月1回開催	各月のミニ講話のテーマ
1	4月17日(水)	楽しく脳トレ
2	5月15日(水)	運動をして楽しく生活習慣病を防ごう！
3	6月19日(水)	『おなか』の話
4	7月17日(水)	リラクゼーション
5	8月21日(水)	低栄養予防の食事
6	9月18日(水)	「息・声・タイミング」！！
7	10月16日(水)	今日から始めるコグニライフ
8	11月20日(水)	肺年齢を若返らせる方法を伝授します
9	12月18日(水)	みんなで楽しく歌いましょう♪
10	1月22日(水)	知っておくと安心！訪問看護
11	2月19日(水)	「笑顔」は心とからだのサプリメント
12	3月18日(水)	ストレスの対処法

お問い合わせは
こちら！

鳥取看護大学・鳥取短期大学

【グローバルセンター】

TEL.0858-27-0107

2019年度

まちの保健室

血管年齢・動脈硬化度測定



血管年齢・動脈硬化度測定(ABI・CAVI)を、毎月本学で開催中の「まちの保健室」で実施しています。ご希望の方は、以下の受付期間の平日9時～17時の間に、電話で事前申し込みをしてください(毎月7名様までの予定です)。

要予約



はなまる元気な
血管をめざそう!

測定月	ABI予約受付期間	実施日 毎月1回開催
4月	4月3日(水)～12日(金)	4月17日(水)
5月	5月7日(火)～14日(火)	5月15日(水)
6月	6月3日(月)～14日(金)	6月19日(水)
7月	7月1日(月)～12日(金)	7月17日(水)
8月	8月1日(木)～9日(金)	8月21日(水)
9月	9月2日(月)～13日(金)	9月18日(水)
10月	10月1日(火)～11日(金)	10月16日(水)
11月	11月1日(金)～15日(金)	11月20日(水)
12月	12月2日(月)～13日(金)	12月18日(水)
1月	1月7日(火)～17日(金)	1月22日(水)
2月	2月3日(月)～17日(月)	2月19日(水)
3月	3月2日(月)～13日(金)	3月18日(水)

お問い合わせは
こちら!

鳥取看護大学・鳥取短期大学

【グローバルセンター】
TEL. 0858-27-0107