

福米西ふれあい公民館大学 7/7(木)

第3回 健康講座 「フレイルと健康長寿」

講師 根津 勝 氏 (鳥取県西部医師会会長・根津整形外科理事)



ちょこっと体験 学習講座 6/24(金)

第2回 「ネギトレ体操をやってみよう！」

講師 米子市健康対策課職員



保健師の 出張！なんでも健康相談



福米地区担当保健師の中村です。

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。

血圧・体脂肪測定・握力測定をします。

赤ちゃんの体重測定もしています。

日時：令和4年8月23日(火)

午前9時30分から11時30分

(お好きな時間にお越しください)

場所：福米西公民館

*発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。

*来られる際はマスクの着用をお願いします。

米子市健康対策課 23-5452

まちたんけん (福米西小2)

6/1 福米西小学校2年生の皆さんが公民館の見学に
来られました。館長のお話を真剣に聞いていました。



あなたの骨は大丈夫？ 骨量測定会 & ミニ講座

骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。

無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？

骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもミニ講座でお伝えします。

日程：令和4年9月16日(金)

午前9時30分～11時30分(受付9時から)

場所：福米西公民館 集会室

内容：・骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)

・ミニ講座

①骨粗しょう症とは？②骨粗しょう症の予防法 について米子市健康対策課
の保健師・管理栄養士・リハビリ専門職がお伝えします。

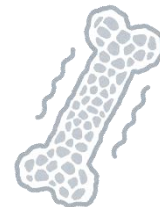
対象：市内の方ならどなたでも

申込み：9月8日までに福米西公民館(☎32-9895)

に申込みください。(先着 20名まで)

参加費：無料

主催：米子市健康対策課



※片足だけ裸足になっていただくので、
脱ぎやすい靴下等でお越しください。

