

保健師の

出張！なんでも健康相談



保健師の酒井です。月1回開催しています。予約不要
赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお越しください。

日時：令和6年6月18日（火）午前9時30分～11時30分

場所：明道公民館 講習室

- ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- ・健診の結果の見方がわからない

ぶらっと、気軽にお立ち寄りください(^^)

健診結果や血液検査の結果がありましたら、持ってきてください

- ・各種体操の紹介など
- ・赤ちゃんの体重測定・育児について
- ・その他、体や心の健康のことで聞いてみたい などなど

米子市健康対策課 23-5454



リモート運動体験 と 栄養教室

リモート運動体験のあと管理栄養士から、シニア世代に大切な食事についてお話しします。

■日時 令和6年6月24日（月）

午前10時30分～11時30分：リモート運動体験

午前11時30分～12時：栄養教室

■会場 明道公民館

■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

■参加費 無料

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



ほかほか倶楽部

明道公民館出張体操教室

日時 令和6年6月14日（金）

時間 午前10時～11時

場所 明道公民館1階 学習室

内容 転倒予防教室

服装 動きやすい恰好でお越し下さい

料金 無料

講師 景山 彰（介護予防運動指導員）

ご質問等ありましたらお気軽にご連絡下さい。

ほかほか倶楽部管理者 広江大樹

電話：0859-30-4347

あなたの骨は大丈夫？

骨量測定＆骨粗しょう症予防講座

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お伝えします。

日程：令和6年7月5日（金）

午前9時30分～11時30分（受付9時から）

場所：明道公民館 研修室1

内容：①講座（骨粗しょう症予防のための運動、食事の話）

②骨量測定（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等

対象：市内の方ならどなたでも

申込み：6月10日から6月28日までに明道公民館（☎34-3074）

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。

※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。

