2024年度　機能改善健康教室のご案内

毎月第2金曜日　　9時30分～11時

保存版

日程		内容	講師	日程		内容	講師
4月	12日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん	10月	11日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん
5月	10日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん	11月	8日	・フレイル予防 100歳まで元気な体を ・栄養：お肌のアンチエイジング	ﾙ・ｻﾝﾃﾘｵﾝ鹿野 リハビリ職員
6月	14日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん	12月	13日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん
7月	12日	・コアマッスルを鍛えて目指せ美ボディ！ ・栄養：夏バテ予防、水分補給	ﾙ・ｻﾝﾃﾘｵﾝ鹿野 リハビリ職員	1月	10日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん
8月	9日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん	2月	14日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん
9月	13日	・10歳若返りダンス ・栄養：スキンフレイル	ﾙ・ｻﾝﾃﾘｵﾝ鹿野 リハビリ職員	3月	14日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチ	佐々木ターミーさん

日頃、足が痛い、腰が痛い、と、体力が落ちていると感じていませんか。

そんな悩みを解消できる、腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為のストレッチを行います。体を動かす前には体力測定を行いますので、年間を通して、体力の変化の記録も行えます。

体力測定項目

・握力　・血圧　・体脂肪率
・開眼片足立ち　・長座位前屈　等

鳥取市立鹿野地区公民館

●お問い合わせ･お申し込みは　TEL38－0022

感染症･気象などの状況により、内容の変更や中止となる場合があります。