

2025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 11日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん	10月 10日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん
5月 9日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん	11月 14日	・体操 ～いつまでも自分の足で歩くために～	ル・サテリカ鹿野 リハビリ職員
6月 13日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん	12月 12日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん
7月 11日	・ヨガ ～心と身体を整える～	ル・サテリカ鹿野 リハビリ職員	1月 9日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん
8月 8日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん	2月 13日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん
9月 12日	・ダンス ～楽しみながら身体を動かしましょう～	ル・サテリカ鹿野 リハビリ職員	3月 13日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	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に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 TEL **38 - 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。