

みんなのつどい

～測って、学んで、健康づくり～



12/6(日)
9:00～
鹿野地区公民館

スケジュール

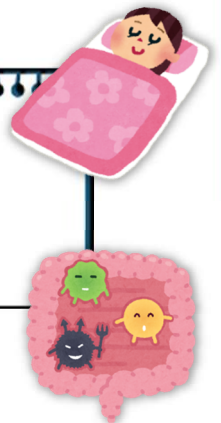
- 9:00～ 受付(受付後、順次測定を行います)
- ・健康チェック測定
 - ・薬膳茶 体験
(希望者 有料)
 - ・耳つぼ&肩マッサージ体験
(希望者 有料 ※要予約 先着10名)
- 10:00～ 講演
11:00～ 質疑応答
11:05～ 館長あいさつ

講演

ぐっすり眠って元気に!
～高齢者のための快眠習慣～

講師:鳥取ヤクルト販売株式会社

- ・不眠の原因と改善方法
- ・腸内環境と睡眠の関係について



健康チェック測定

測定内容

- ・血管年齢
- ・老化物質質量チェック
- ・認知機能チェック
- ・骨密度



薬膳茶 体験

国際中医薬膳師
齋江 秀砂里さん

薬膳茶とは、中医学の考え方に基づき、季節や体質に合わせてハーブや果実、スパイスなどを組み合わせたお茶のことです。



500円

耳つぼ&肩マッサージ体験

ヨガセラピスト
村上 和代さん

耳つぼとは、耳にある全身とつながるスイッチ(反射区)を刺激して、体の不調を整える健康法です。

※要予約 先着10名
8:45～体験できます。



500円
(施術5分)

11月27日(金)までに下記へお申し込みください。

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**