

フレイルを知って、学んで、実践しよう！ 心とからだの健康講座

鳥取開催のご案内

参加費
無料



日時

令和6年 **3/13** (水) 13:00~15:30
(12:30開場)

会場

とりぎん文化会館(県民文化会館)第1会議室
鳥取市尚徳町101-5

13:00~13:10 開会のご挨拶 大川 智久 公益財団法人 中国労働衛生協会鳥取検診所 診療所長

13:10~13:20 お知らせ 全国健康保険協会 鳥取支部

13:20~13:30 お知らせ 鳥取産業保健総合支援センター

第一部 13:30~15:00 楽しくできるオーラルフレイル予防

～口の健康は心と体の健康のもと!～

講師:

山本 祐子

耳鼻咽喉科医師
産業医、学校医



口腔には大事な機能が三つ。「食べること」「呼吸」「コミュニケーション」です。オーラルフレイルは栄養だけでなく、誤嚥・上気道感染、人と人の関わりにも大きな影響を及ぼします。フレイルは起こってからでなく、《予防》が大事！楽しい予防のヒントが生活の中にはいっぱいあります。知ることが予防のスタート。口の素晴らしい機能や、オーラルフレイルの初期症状についても、予防と一緒に学んでいきましょう。

第二部

15:00~15:30 有酸素運動で健康づくり ～有酸素運動にはステキなことがたくさん～

講師: 藤原 和典 公益財団法人 中国労働衛生協会 ヘルスケア・トレーナー

★動きやすい服装でお越しください

要事前申込み

お申込み方法は裏面をご覧ください。

お申込み 事前申込制

お申込みは **予約専用フォーム** または **FAX** または **お電話** で

FAX : 0857-31-6667

電話 : 0857-31-6666

お問い合わせ先 〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1

公益財団法人中国労働衛生協会鳥取検診所 健康推進課 TEL 0857-31-6666



こちらのQRコードから
お申込みいただけます

参加申込書 (令和6年3月13日・心とからだの健康講座)

お名前	ふりがな	TEL	
ご住所	〒 -		
お名前	ふりがな	TEL	
ご住所	〒 -		
お名前	ふりがな	TEL	
ご住所	〒 -		

※お預かりした個人情報は、心とからだの健康講座開催の目的以外では使用しません

会場のご案内



☆会場 とりぎん文化会館 (駐車場あり)

☆所在地 鳥取市尚徳町101-5
TEL 0857-21-8700

☆アクセス 鳥取駅から約1.5km
路線バス 約5分
100円循環バス 約15分



～新型コロナウイルス感染症予防対策を行ったうえで開催します～

※検温のご協力をおねがいします。発熱や咳等の症状がある場合は参加をご遠慮ください。

※マスクの着用をお願いいたします。



公益財団法人中国労働衛生協会 鳥取検診所

鳥取市湖山町東4-95-1
TEL 0857-31-6666