

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

米子開催のご案内

参加費
無料
定員70名



日時

令和6年 **3/15** (金) 13:30~16:00
(13:00開場)

会場

米子コンベンションセンター6階 第7会議室
米子市末広町294

13:30~13:40 開会のご挨拶 黒沢 洋一 公益財団法人中国労働衛生協会米子検診所 参与

13:40~13:50 お知らせ 鳥取産業保健総合支援センター

第一部

13:50~15:20 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

15:20~15:50 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

15:50~16:00 当協会からお知らせ

★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 : 0859-27-3980

電話 : 0859-37-1819



こちらのQRコードをから

お申込みいただけます

お問い合わせ先 〒689-3541 米子市二本木501-6

公益財団法人中国労働衛生協会米子検診所 健康推進課

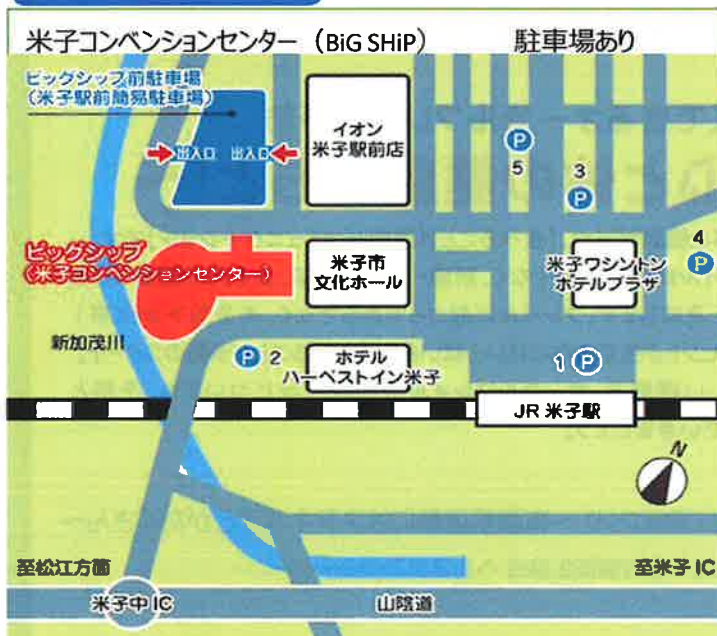
TEL 0859-37-1819

参加申込書 (2024年3月15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



❁所在地 米子市末広町294

TEL 0859-35-8111

❁アクセス

- JR米子駅から徒歩5分
- 米子自動車道米子I.C.、山陰自動車道(鳥取市方面)からお越しの場合
➡米子中I.C.から車で約5分
- 松江方面からお越しの場合
➡米子西I.C.を下りてください。

～感染症予防対策を行ったうえで開催します～

※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米子検診所

米子市二本木501-6 TEL 0859-37-1819