

## 義方小学校区の皆様へ

こんにちは。鳥取大学医学部保健学科です。  
朝晩寒くなりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。  
保健学科では、「けんこう茶屋」と称して岩倉町の空家を改修した”岩倉ふらっと”で、健康情報の発信を行っています。  
今年は新型コロナウイルス感染予防のため、**短時間でふらっと気軽に！学ぶ・動く・楽しむ**を主軸に企画しました。  
開催時間中、お好きな時にお立ち寄りください。

### コロナ疲れしていませんか？

ふらっと寄ったら、発見あるかも  ワクワクするかも   
加茂川沿いの紅葉も楽しめちゃうかも  心も体もリフレッシュを

日時：令和2年11月29日（日）午後2時～4時  
令和2年12月19日（土）午後2時～4時

※感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いします。

37.5℃以上の発熱や風邪症状のある方は参加をお控えください。

※感染発生状況等により内容変更や開催中止することがあります、ご了承ください。

場所：岩倉ふらっと（米子市岩倉町52… 岡本一銭屋さんの並び）



←目印はこの暖簾  
注）駐車場はありません。



## 学ぶ 冬の健康管理

寒暖差による血圧の変動によって悪影響が生じることがあります。冬本番前に血管の健康をクローズアップ

- ・動脈硬化の予防と検査
- ・ヒートショック予防

学生が作成した教材をぜひご覧ください。

## 動く

コグニサイズ体験など

頭と体を同時に使ってリフレッシュ！  
間違えてもご愛敬、笑う門には福来る♪

## 楽しむ

指編みマフラー作り  
手先を使って気分転換♪  
首元を温めてヒートショックの予防にも！

今回のメニューはこの3つ！

【お問い合わせ】鳥取大学医学部保健学科看護学専攻 深田（38-6306）、徳嶋（38-6337）

※この事業は令和2年度鳥取大学エクステンション&アウトリーチ事業の一環です。