

みんながつながりあい元気で長生きしよう  
～運動習慣の定着をめざして～

# 健康づくり気功教室

第7回

寒さで体が硬くなっていませんか？  
体操でポカポカ、血流をよくしましょう！

12月8日(月)

13:30～15:00

日置地区公民館にて



指導 影日 伴美 さん

健康運動指導士、気功指導員

内容 軽い体操

持ち物 タオル

参加費 無料

申込締切 12月4日(木)



裏面もご覧ください

お申込は 日置地区公民館まで

日置地区公民館 電話86-0836 FAX86-0837

e-mail cc-hioki@it.city.tottori.tottori.jp