

初めての方
大歓迎！

体のお手入れ運動教室

夏本番前に今から始めよう！

「バテない身体」を作る 水分と運動の貯筋体操！



日 時

令和8年6月3日（水） | 13時30分～

会 場

鳥取市立勝部地区公民館 | 大会議室

講 師

宮本 健一さん
体のメンテナンス専門家

成人対象
先着10名

参加費
300円

持ち物
フェイスタオル
水分補給用飲料

締め切り
6月1日（月）

お申し込み

鳥取市立勝部地区公民館

TEL 0857-87-0340