

体のお手入れ運動教室

夏場に増えた

『足がつる！』の対処法

10月1日(水) 13時30分～
14時30分

～「つり足」のゆるめ方や
足指ゲームを行います～

【会場】 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)

参加費
300円

【対象】 成人(先着10名)

【持ち物】 フェイスタオル・水分補給飲料

【締切】 9月29日(月)

〒680-0526 鳥取市青谷町紙屋110

鳥取市立勝部地区公民館

TEL 0857-87-0340

cc-kachibe@it.city.tottori.tottori.jp

お申し込みは
こちらまで