初めての方
大歓迎！

体のお手入れ運動教室

認知症と糖尿病にはこの運動！

悪化予防につながる理由と
実際のやり方



日　　時	令和８年11月11日（水）	13時30分～14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
11月9日（月）

お申し込み
鳥取市立勝部地区公民館
TEL 0857－87－0340