

令和7年度 倉吉市民対象

第3弾 こころもからだも元気になる講演会

足腰を鍛える バランスボール教室

バランスボールによる有酸素運動で、楽しみながら体力向上！
心も体も弾ませて、リフレッシュしませんか？

参加費
無料

令和7年

日時

- ① 10月10日(金) どちらかの日にちを、
② 10月31日(金) お選びください。

14:00~15:20 (受付 13:45~)

場所

倉吉市文化活動センター

リフレプラザ 3階 軽運動室

倉吉市住吉町77-1

講師

米田 琴美 氏

バランスボールインストラクター
琴ミント助産院助産師

各回15人

要申込み

定員になり次第
受付終了

持ち物

タオル、水分



運動ができる服装で
お越しく下さい

倉吉市健康推進課

TEL:0858-27-0030
FAX:0858-27-0032