

令和8年度 こころもからだも元気になる講演会

肩・腰・全身を心地よく



からだが好き おうちフィットネス体験

～続けられる運動習慣で毎日をもっと元気に～

申込締切り
10月23日(金)

定員になり次第
受付終了

定員
先着**30人**
要申込み

参加費
無料

日時

令和8年

10月29日(木) 10:00～11:00 (受付 9:45～)

場所

倉吉交流プラザ2階視聴覚ホール

(倉吉市駄経寺町187-1)

講師

河本 珠紀 氏

健康運動実践指導者、ウェルネスデザイナー、
FTPマットピラティスベーシックプラスインストラクター



持ち物

タオル、水分、ペットボトル
(500～600mlのもの)

※運動ができる服装でお越しください



内容

座位・立位でできる簡身体操
タオル・ペットボトルを使ったエクササイズ

倉吉市健康推進課

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

Web申込みは
こちらから→

