

といきまた火曜あさ活！

フレイル予防クラブ

6/1
スタート



+ しゃんしゃん体操



イオンを歩く

2005年に鳥取市が作成した、
介護予防・フレイル予防の運動、
「しゃんしゃん体操」を実施します。

-  毎週 火曜（祝日を除く）
-  10:00～10:40
-  イオンモール鳥取北
（集合）セントラルコート
-  参加費：無料



協力：鳥取市/Fitness Ja-んぐる
お問合せ：イオンモール鳥取 0857-38-3300