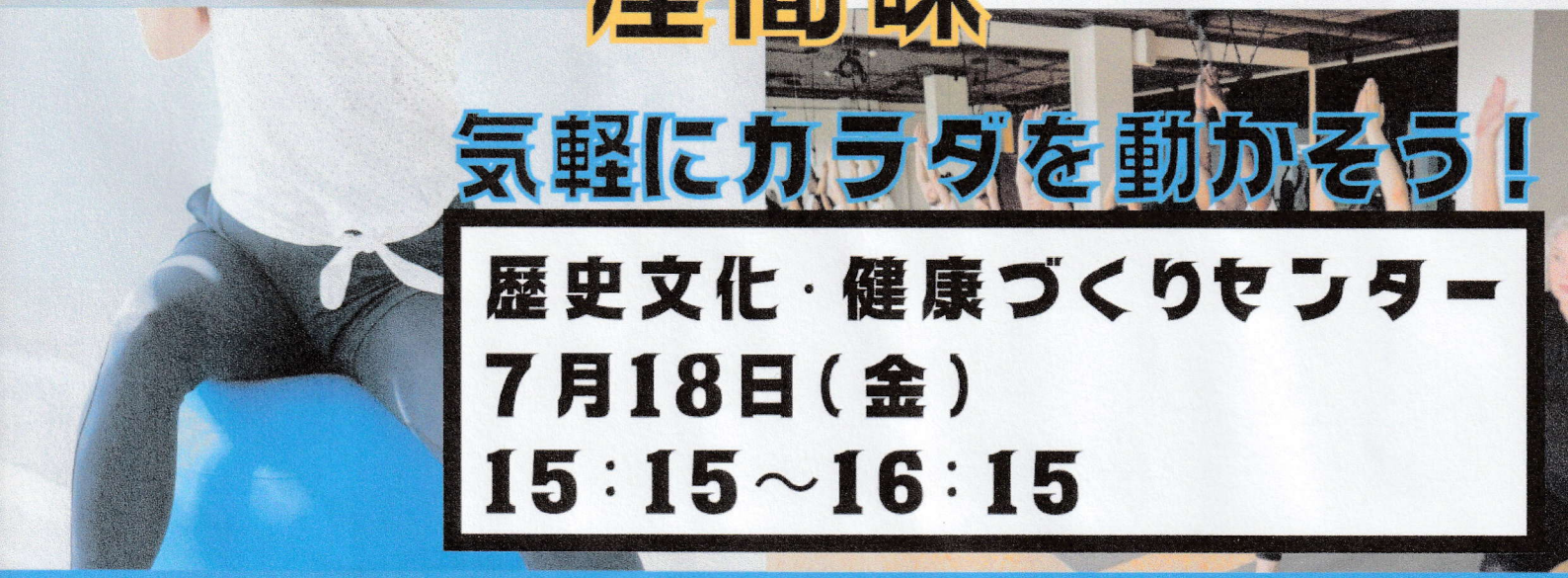
7月 ライトフィットネス 座間味



気軽にカラダを動かそう！

歴史文化・健康づくりセンター
7月18日（金）
15：15～16：15

65歳以上の村民誰でも参加OK

持ち物：上履き、タオル、飲み物

1 インストラクターが教えます！

2 ジムにある器具を使って運動

3 ¥0 参加費無料 事前予約なし

※毎月第２・第３どちらかの金曜日に開催する予定です。
（日程は決まり次第告知）

※阿嘉島・慶留間島の方はみつしまご利用料金免除されます。

お問い合わせは

座間味村社会福祉協議会
098-987-2084

歴史文化健康づくりセンター
098-996-1361