

# 4月

# ライトフィットネス

# 座間味

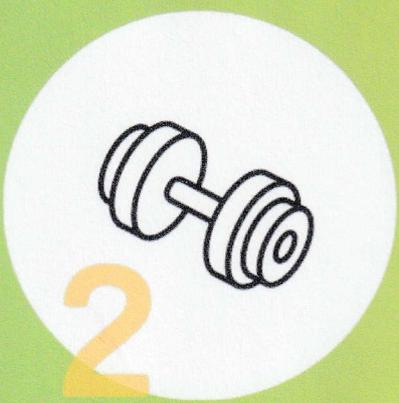
## 気軽にカラダを動かそう！

歴史文化・健康づくりセンター  
4月23日(木)  
15:15~16:15

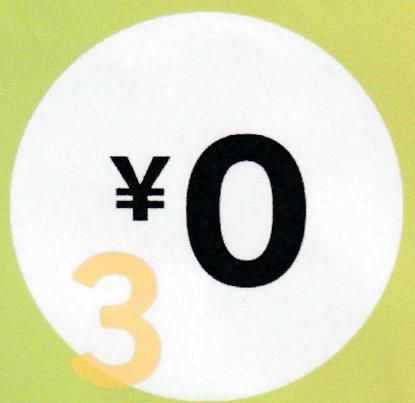
### 60歳以上 誰でも参加OK



インストラクター  
が教えます！



ジムにある器具  
を使って運動



参加費無料  
事前予約なし

持ち物：上履き、タオル、飲み物

※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