

# 2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

2月20日(金)

15:15~16:15

60歳以上の村民誰でも参加OK

持ち物：上履き、タオル、飲み物



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

※3月は3月27日(金)に実施予定です。

※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