

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

¥0
3

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