

7月

ライトフィットネス

座間味

月2回開催!

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9日(木)・7月30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

¥0

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

掲載期間 7月まで