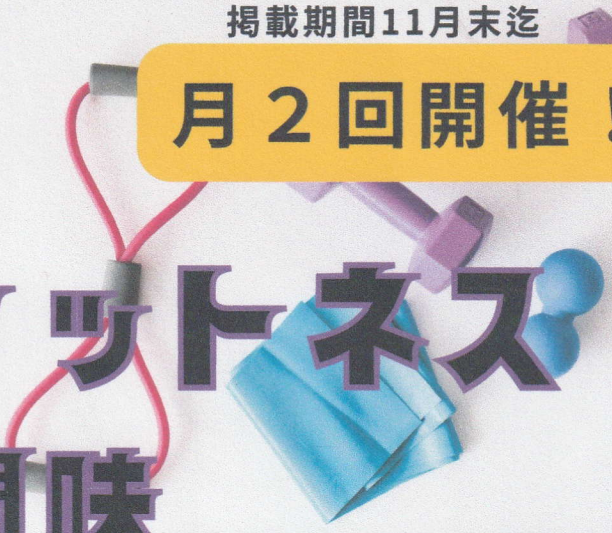
掲載期間11月末迄

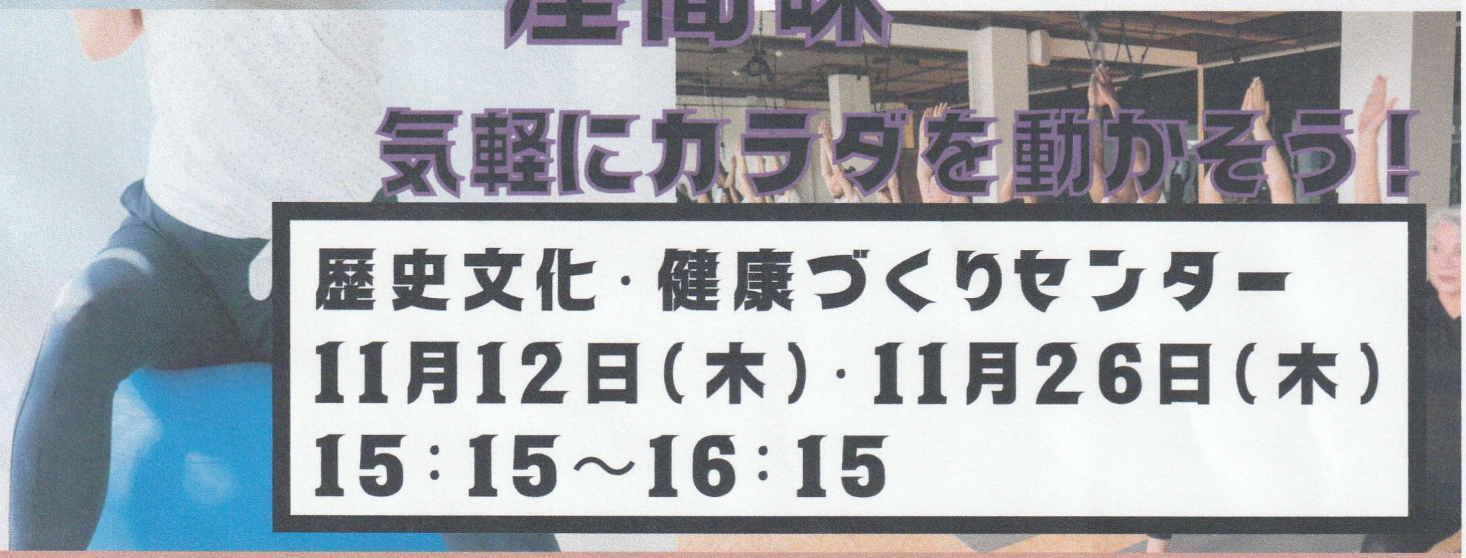
11月 ライトフィットネス 座間味

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
11月12日（木）・11月26日（木）
15：15～16：15



村民60歳以上 誰でも 参加OK

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

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
歴史文化健康づくりセンター
098-996-1361
座間味村社会福祉協議会
098-987-2084