

# 10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  
10月22日(木)・10月29日  
(木)

15:15~16:15

村民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。

掲載期間9月末迄

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