

8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
8月29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



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

¥0

3

参加費無料
事前予約なし

※毎月第2・第3どちらかの金曜日に
開催する予定です。
(日程は決まり次第告知)

※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