

# 8月 ライドフィットネス

## 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



インストラクター ジムにある器具  
が教えます！ を使って運動



2

¥ 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