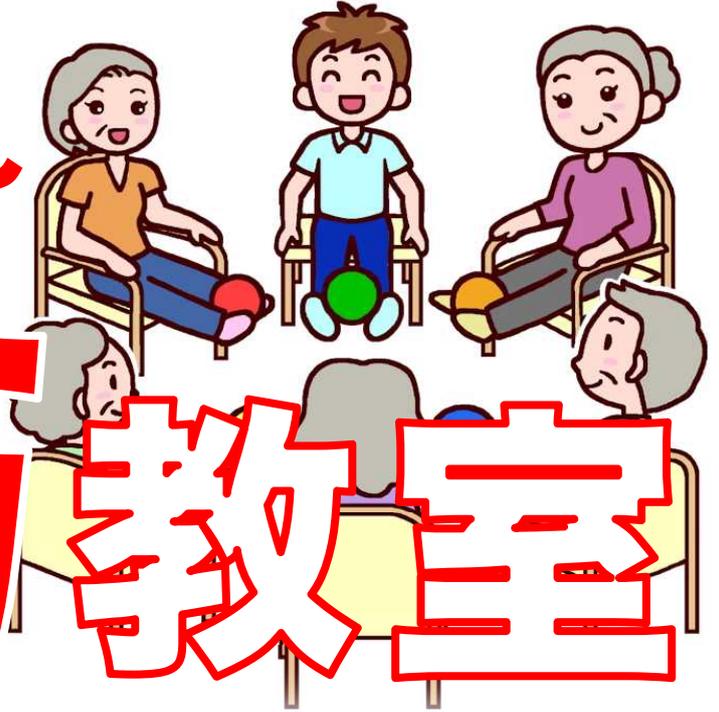


参加費  
無料

令和6年  
6月～



# 貯筋教室

対象：65歳以上

※要介護1～5の認定をお持ちの方 及び 医師等から運動等の制限をされている方を除く

いつまでもハツラツと若々しくいたい

健康寿命をのばしたい

会場に遊びに  
来てください

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	安中公民館 9:45～	三会公民館 (農村環境改善センター) 9:45～	有明公民館 9:45～	森岳公民館 9:45～
午後		霊丘公民館 ① 13:30～ ② 14:45～	白山公民館 ① 13:30～ ② 14:45～	杉谷公民館 13:45～

**注** ご参加の際は、運動ができる服装、飲み物、タオル、筆記用具をご持参ください

**お問合せ先** **AGRI・FITNESS** アグリ・フィットネス  
 株式会社 アグリ・フィットネス 営業時間9:30～21:00 定休日: 日曜日  
 〒859-2211 長崎県南島原市西有家町里坊50-1  
 (西有家ショッピングセンター2階) ☎ 0957-60-4771