武良 健康タイム

★自分を健康に★

毎月第3土曜日　10時～11時

済 5/16
済 6/20
済 7/18
済 9/19
済 10/24
★ 11/21
12/19
2/20
3/20

第6回目 11/21（土）

あそびながら 体を動かそう

隠岐の島町スポーツ推進委員

講　師　齋藤　正子さん

持ち物　タオル・飲み物

対　象　小学生以上どなたでも

ポールストレッチ・ボール運動





お問合せ
（2―0003）