

中・高齢者
限定



健康づくり教室

4・5・6月
ニコニコ
ウォーキング
で春を感じよう♪

参加料 1回500円

※初回のみスポーツ安全保険加入料が別途かかります。

7・8・9月
簡単ストレッチ
脳トレ体操
で脳を活性化！

階上岳・種差海岸
階上町海岸周辺

お電話にて
お申込み
ください!!
0178-32-0147

1・2・3月
元気！あつぷる体操
で元気に冬を乗り
切ろう!!

10・11・12月
スポーツ
レクリエーション
で楽しもう♪

スポーツガラッキー
その他

お問い合わせ・お申込み

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人 ライズはしかみ

階上町大字道仏字耳ヶ吠32-21

TEL:0178-32-0147(町民体育館事務所内)

HP <http://www.risehashikami.jp/>

第1回
4月20日(木)

ハートフルプラザ・はしかみ

13:30~15:00