



島原復興アリーナ自主事業

自分に合った
“筋活”って？

元気アップ！

運動教室

11/15・22・29 (水)

10時30分～11時30分

運動って
何をすれば
いいのかな？

場 所 島原復興アリーナ サブアリーナ
講 師 島原市陸上競技協会 柿原孝則先生
参加費 1,000円
定 員 20人 (一般男女)
持参品 飲み物、タオル、シューズ

挑戦
してみよう！



申込方法 電話,または、アリーナ事務所で申込んで下さい。

申込・問い合わせ

島原復興アリーナ ☎0957-64-2344 (月曜休館日)

＼イベントや活動の様子など発信中！／



ホームページ



Facebook