



令和4年度

nikoniko朝陽

高齢者 健康体操 教室

ストレッチング、筋力づくり、
音楽に合わせた
ステップを組み合わせて
健康で元気に
過ごせる体力づくりをします。

日時

毎週月曜日

14:00～15:00

教材費

無料

場所

集会室

対象

岸和田市在住65歳以上の方

定員

20名

講師

川口 澄子

持ち物

体操のできる服装・運動靴・タオル・水分補給の飲み物

申込

窓口またはお電話で受け付けます。

注)・新型コロナウイルス感染拡大防止の為、来館前は検温して、
マスク着用でお越しください。
感染の状況に応じて、中止する場合があります。

岸和田市立高齢者ふれあいセンター朝陽
【指定管理者ビケンテクノ】

〒596-0041

大阪府岸和田市下野町5丁目3番8号

TEL:072-438-4456 FAX:072-438-4458

開館時間:9:00～17:15

休館日:水曜日・祝日・年末年始(12/29～翌1/3)

URL:<https://kishiwada-fureai.net/>



高齢者ふれあいセンター朝陽
ホームページ

