

令和4年度 nikoniko朝陽

# 男の健康体操

簡単なストレッチや  
筋力トレーニング、リズム体操などで  
楽しみながら体力維持、向上を図ります。  
男性のみの教室です。



日時

毎月第1・3金曜日

11:00~12:00

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

野口 久美子

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

