

# 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

月曜日

14:00～15:00

教材費

無料

場所

2階 集会室

対象

岸和田市在住75歳までの方

定員

20名

講師

川口 澄子

持ち物

タオル・運動靴・水分補給の飲みもの・体操のできる服装

申込

電話または直接窓口にてお問い合わせください。

注) 駐車場はございません。お車でのご来館はご遠慮ください。

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

