

はつらつ

令和5年度

nikoniko朝陽



ストレッチ子体操

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。

日時

毎月第1・3金曜日

9:30~10:45

参加料

無料

場所

2階 集会室 定員 20名

対象

岸和田市在住70歳以上の女性

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

