

# やさしい リラックス ヨガ



心と身体のゆがみを整えて、  
リラックスしませんか？

日時

12月22日(金) 11:00~12:00

参加料

無料

場所

2階 集会室

講師

越路 綾子

対象

岸和田市在住65歳以上の方

定員

10名(先着順)

持ち物

タオル・水分補給の飲み物・体操のできる服装

申込

12月1日(金)9:00~

電話または直接窓口にて受け付けます。

注) 駐車場はございません。お車でのご来館はご遠慮下さい。

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

