

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。

# 男の健康体操

日時 毎月第1・3金曜日  
11:00~12:00

教材費 無料

場所 2階 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 タオル・運動靴・  
水分補給の飲み物・  
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

