

令和6年度 nikoniko朝陽

# はつらつ ストレッチ 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

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

