

岸和田市立高齢者 ふれあいセンター朝陽



お申込受付は電話または直接窓口へ

3月1日(金) 9:00 ~ 3月16日(土) 15:00まで

《お申込・お問い合わせ ☎ 072-438-4456》

現在、受講されている方は、令和6年3月末で一旦終了です。

4月から受講をご希望の方は、再度お申し込みが必要です。

満員の教室は3月18日(月) 10:00から抽選させていただき、抽選漏れで受講できない方のみご連絡させていただきます。ご連絡のない方は受講日にお越しください。

満員の教室はキャンセル待ちとさせていただきますキャンセルが出ましたら、ご連絡の上途中からの受講となります。空席のある教室は18日以降、随時受け付けます。



4月～6月教室日程



教室名		定員	開催曜日	開催時間	4月	5月	6月
nikoniko 朝陽							
①	高齢者健康体操教室 (～75歳まで)	20	月曜日	14:00～15:00	15. 22	13. 20	3. 17
②	ふれあい教室『うた』	60	第2(木)	14:00～15:30	11	9	13
③	はつらつストレッチ体操教室 (70歳以上 女性)	20	第1・3(金)	9:30～10:45	5. 19	注)10.17	7. 21
④	男の健康教室	20	第1・3(金)	11:00～12:00	5. 19	注)10.17	7. 21
⑤	脳活体操教室	20	第3(土)	10:00～11:00	20	18	15
⑥	レクリエーション教室						
	やさしいリラックスヨガ	10	第4(金)	11:00～12:00	26	24	28
	小物づくり	10	第2(金)	13:30～16:00			14
		定員	開催曜日	開催時間	4月	5月	6月
	ヘルシーリラックス教室	20	月曜日	15:00～16:00	15. 22	13. 20	3. 17
	ペン習字教室	15	第2・4(火)	10:00～12:00	9. 23	14. 28	11. 25
	健康体操教室	20	第1・3(木)	10:00～11:15	4. 18	2. 16	6. 20

- ※ 『nikoniko 朝陽』教室の参加料は無料ですが、教室の内容により教材費が必要になる場合があります。
- ※ レクリエーション教室は企画によりお好きな教室をお申込下さい。内容は変更になる場合があります。お申込受付は実施月の1日9:00～先着順で、定員に達し次第締め切りとさせていただきます。
- ※ ヘルシーリラックス教室・ペン習字教室は、参加料1,000円/月2回が必要になります。
- ※ 健康体操教室は、参加料100円/月2回が必要になります。