

# 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** 4月26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** 4月1日(月)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

