

無料

ヤクルト健康セミナー

若さを保つ体づくりの心得

心も体も元気に！
食事や運動・睡眠などの生活習慣で老化を抑える方法を紹介します。
お気軽にご参加ください。

日時

9月27日(金)

10:00~11:00

場所

2階 集会室

定員

30名 (先着順)

対象

岸和田市在住65歳以上の方

講師

堺ヤクルト販売(株) 健康セミナー担当

申込

9月1日(日) 9:00~

電話または直接窓口にて受付けます。

注) 駐車場がございません。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

