

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

