

令和7年度 nikoniko朝陽

# 脳活 体操 教室

脳と身体を元気に若々しく保ちましょう！！  
集中力を高め  
認知症予防が期待できるゲーム感覚の教室です。  
脳と体を使って『二つのことを同時にする』  
『左右で違う動きをする』など  
普段しない事をゲーム感覚に取り入れた教室です。  
自然と笑いが起きる楽しいプログラムです。



日時

毎月第3土曜日

10:00~11:00

参加料

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

シナプソロジーインストラクター 高橋 智子

持ち物

タオル・運動靴・水分補給の飲みもの・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。

※駐車場はございません。お車でのご来館は遠慮ください。

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

