

=東忠岡老人いこいの家=

# やさしい ヨガ教室



在宅が多くなった生活で使わなくなった筋肉を、無理なく、やさしく、ゆっくりとほぐしていきましょう！  
優しい音楽に癒されながら心も身体もリフレッシュ！！  
運動のしやすい服装でお越してください。



日時

7/15(木)・7/29(木)  
10:15~11:15

参加料

600円/1人(2回分)

場所

和室

講師

八尾 純子

対象

忠岡町在住60歳以上の方

定員

12名(先着順)

持ち物

ヨガマット(なければバスタオル)・タオル・飲み物

申込

7月5日(月)10:00~

窓口またはお電話で受け付けます。

注)・新型コロナウイルス感染拡大防止の為、来館前は検温して、マスク着用でお越してください。  
感染の状況に応じて、中止する場合があります。  
・『利用者証』をお持ちください。  
お持ちでない方も窓口で申請して頂ければ、参加できます。



東忠岡老人いこいの家【指定管理者ビケンテクノ】

〒595-0803

大阪府泉北郡忠岡町北出2丁目1-21

TEL:0725-22-1567

開館時間:10:00~16:30

休館日:土・日・祝日及び年末年始(12/29~翌1/3)

URL:<https://tadaoka-fukushi.net/facilities/ikoino-ie/>



東忠岡老人いこいの家



忠岡町総合福祉センター