

令和4年度
新教室

ちょきん

貯筋体操 教室

椅子に座って
無理なく出来るストレッチです。
血流を良くして
健康寿命を延ばしましょう！！



日時

第1・3火曜日

10:15~11:15

参加料

600円/1ヶ月(2回分)

場所

和室

対象

忠岡町在住60歳以上の方

定員

15名

講師

佐藤 登志み

持ち物

タオル、飲み物

申込

窓口またはお電話で受け付けます。
満員の場合はキャンセル待ちとなります。

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ください。
感染の状況に応じて、中止する場合があります。

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