



# ストレッチ体操 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