

=福祉センター=

# やさしい ヨガ教室 (B)



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

毎月第2・4(月)  
10:30~11:30

参加料

600円/1人(1ヶ月)

場所

中ホール

講師

八尾 純子

対象

忠岡町在住60歳以上の方

定員

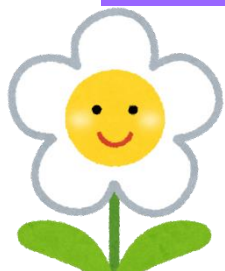
18名

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

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)『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。

忠岡町総合福祉センター 【指定管理者ビケンテクノ】

〒595-0813  
大阪府泉北郡忠岡町忠岡南1丁目9番15  
TEL:0725-22-0350  
開館時間:10:00~17:00  
休館日:土・日・祝日及び年末年始(12/29~翌1/3)  
URL:<https://tadaoka-fukushi.net/>



忠岡町総合福祉センター  
ホームページ

