

=福祉センター=

令和6年度

# 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く下さい。

**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** 体操のできる服装・運動靴・タオル・水分補給の飲み物

**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

