



=東忠岡老人いこいの家

=

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(木)  
10:30~11:30

**参加料** 600円/1人(1ヶ月)

**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** 10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

