



=東忠岡老人いこいの家=

令和7年度

やさしい ヨガ教室 (A)

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ださい。

日時 毎月第1・3(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** 12名

持ち物 体操のできる服装・バスタオル・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

