

＝福祉センター＝

令和8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、ゆつ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(月)
10:30～11:30

参加料 600円/(1ヶ月)

場所 中ホール(2階)

講師 八尾 純子

対象 忠岡町在住60歳以上の方

定員 25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号

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

