

～東忠岡老人いこいの家～

令和8年度

やさしい太極拳教室

初心者にもやさしい太極拳を行います。

教室ではストレッチで各関節を充分緩めて血流を促し、気功とストレッチを組み合わせた体操も行います。健康・美容に最適な太極拳。誰でもいつからでも始められる教室です。運動のしやすい服装でお越し下さい。

日時

毎週月曜日(月4回)

10:30～12:00

参加料

1,200円/(1ヶ月)

場所

松の間

講師

北野 幸美

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・すべり止め付ソックス・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。

東忠岡老人いこいの家【指定管理者ビケンテクノ】

〒595-0803

大阪府泉北郡忠岡町北出2丁目1-21

TEL:0725-22-1567

開館時間:10:00～16:30

休館日:土・日・祝日及び年末年始(12/29～翌1/3)

URL:<https://tadaoka-fukushi.net/facilities/ikoino-ie/>



東忠岡老人いこいの家
ホームページ

