



=東忠岡老人いこいの家=

令和8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ださい。

日時 毎月第2・4(木)
10:30~11:30

参加料 600円/(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

