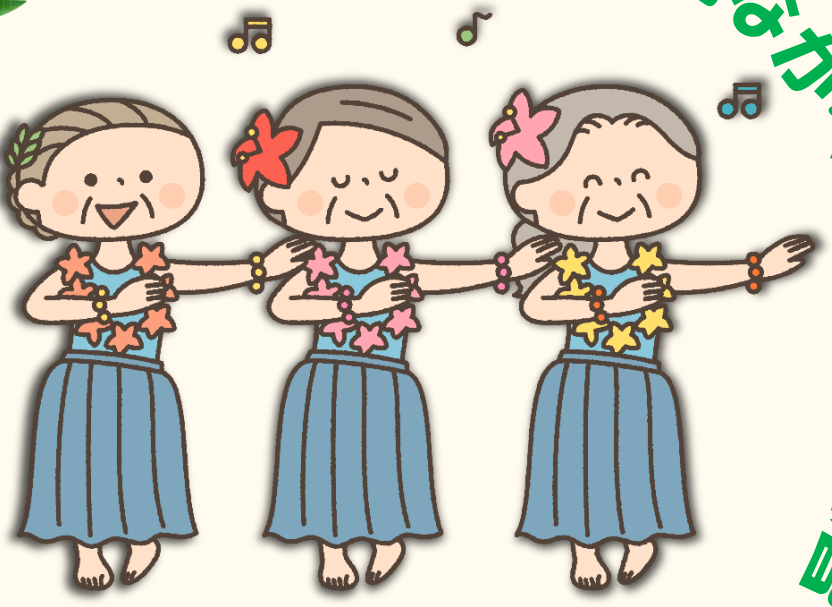
健康フラダンス

11月4日（水）13：30～15：00

多目的②

予約不要 ビデオを見ながらみんなで練習

雑談もOKです



体力向上・筋肉の強化・血行促進・リラックス効果・

ストレス解消・癒し効果　などが期待できます。

堺市立堺老人福祉センター　【指定管理者株式会社ビケンテクノ】

〒590-0822 堺市堺区協和町3丁128-4

☎ 072-244-7155 FAX 072-243-4078

開館時間：9:00～17:15

休館日：毎週日曜日・祝日・年末年始（12/29～翌1/3）

ホームページ https://sakai-fukushi.net/

ホームページ

