

# コロナに負けない 体質改善講座

体質改善とは？

免疫を上げるには？

これからの時代のカラダ作り

講座の後は

👉 椅子に座ってできる簡単全身すっきりストレッチ！



日 時：令和2年8月7日（金） 13:00~14:00

場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：理学療法士 廣光 悠哉 氏

募集人数：30名（先着順）※定員になり次第締切

対 象 者：東大阪市内在住60歳以上の方

持 ち 物：汗拭きタオル、飲料水

※動きやすい服装でお越し下さい。

申込期間：令和2年7月27日（月）午前9時より開始

申込方法：電話 または 直接窓口まで（FAX不可）

申 込 先：東大阪市長高井田老人センター 〒577-0054 東大阪市長高井田元町 1-2-13 2階

☎06-6789-3751

必ずマスクの着用  
お願いします。