

コロナに負けない!

体質改善講座

第2回目・・・**体温** **腸内環境**

日時：9月25日（金）午後1時～2時10分



時間が違うよ!

第3回目・・・**①体温 ②水分 ③腸内環境**

日時：10月2日（金）午前10時～11時20分



講座の後は、椅子に座ってできる簡単ストレッチ 免疫力アップ!

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、 吉岡 航氏

受講料：無 料

定 員：各20名（先着順）

持ち物：汗拭きタオル、飲料水、マスクの着用

対象者：市内在住60歳以上の方

申込期間：9月14日（月）午前9時より開始 ※定員になり次第締切

申込方法：電話 又は 直接窓口まで（FAX不可）

申 込 先：東大阪市立高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市高井田元町 1-2-13 2F

☎06-6789-3751

