

男性の

けんこう



全6回コース

健幸運動教室

45分間
プログラム

椅子に座ったまま出来る筋力トレーニングを行います。
マスクを着用し、間隔をあけて運動をします!!

日 時：【第1木曜日】午前10時～10時45分

令和2年10月1日、11月5日、12月3日、

令和3年1月7日、2月4日、3月4日

場 所：高井田老人センター 大広間

募集人数：20名（先着順）※定員になり次第締切

対 象 者：東大阪市内在住60歳以上男性の方

持 ち 物：汗拭きタオル、飲料水、マスク着用

※動きやすい服装でお越し下さい。

講師（インストラクター）

たにぐち

ゆか

谷口

結香さん

申込期間：令和2年9月16日（水）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：東大阪市立高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市高井田元町 1-2-13 2階

☎06-6789-3751