

(で) リズムD E体操

～カラダ・コンディショニング～

全6回

ゆったりとした体操♪

マスクを着用し、間隔をあけて♪♪

参加費無料！45分間プログラム

お申込みはどちらかのクラスを選んで下さい。

※基本的に両方のクラスを申込みはできません。



講師（インストラクター）
たにぐち ゆか
谷口 結香 さん

第2金曜日クラス
午前10時～10時45分

第4金曜日クラス
午前10時～10時45分

日 程	① 第2金曜日クラス 10月9日、11月13日、12月11日、1月8日、 2月12日、3月12日 ② 第4金曜日クラス 10月23日、11月27日、12月25日、1月22日、 2月26日、3月26日 午前10時～10時45分 ※各クラスとも内容は同じ
場 所	高井田老人センター 大広間
募集人数	各クラス 20名（先着順）
対 象 者	東大阪市内在住60歳以上の方
持 ち 物	汗ふきタオル、飲料水（水分補給用） マスクを着用 ※動きやすい服装で
申込期間	令和2年9月18日（金）午前9時より開始 ※定員になり次第、締め切り
申込方法	電話 または 直接窓口まで（FAXは不可）
申 込 先	東大阪市長 高井田老人センター ☎577-0054 東大阪高井田元町1-2-13 2階 ☎（06）6789-3751