

コロナに負けない!

体質改善連続講座

11月第1・3金曜日

時間 午前10時～11時10分

11月6日・11月20日



時間が違うよ!

11月第2・4金曜日

時間 午後13時～14時10分

11月13日・11月27日



講座の中で、簡単な体操をします。免疫力アップしよう!

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：10月2日（金） 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

