

# 気功体操

全3回コース(後半)

## 第2木曜日クラス

日時 1月14日・2月4日  
3月11日  
(2月は第1木曜日になります)  
午前10時~11時30分

## 第4木曜日クラス

日時 1月28日・2月25日  
3月25日  
午前10時~11時30分



マスクの着用を  
お願いします。

呼吸に合わせて  
ゆったりと動く体操



場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：鈴木 和子 先生

受講料：無 料

定 員：20名 (先着順) ※定員になり次第締切

持ち物：汗ふきタオル、飲料水(水分補給)、マスク着用

対象者：市内在住60歳以上方

注意事項：前半に参加された方は後半お申込できません。

申込期間：令和2年12月21日(月)午前9時より開始

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