

# 男性の

全10回コース

# 健康運動教室

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2金曜日】 午前11時～11時45分**

令和3年4月9日      5月14日      6月11日      7月9日  
9月10日      10月8日      11月12日      12月10日  
令和4年1月14日      3月11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。

申込期間：令和3年3月4日（木）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：東大阪市長高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市長高井田元町 1-2-13 2階

☎06-6789-3751

講師（インストラクター）

谷口 結香さん



マスク着用を  
お願いします