

女性の

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4金曜日】 午前11時～11時45分**

令和3年4月23日 5月28日 6月25日 7月30日
9月24日 10月22日 11月26日 12月24日
令和4年1月28日 2月25日

7月は第5金曜日です

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

講師（インストラクター）

谷口 結香さん

対象者：東大阪市内在住60歳以上女性の方

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。



マスクの着用を
お願いします

申込期間：令和3年4月5日（月）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