

(で)

# リズムDE体操

全10回

～カラダ・コンディショニング～

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



## 第2金曜日クラス

午前10時～10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

## 第4金曜日クラス

午前10時～10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
講 師	谷口 結香 先生
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 ※動きやすい服装でお越し下さい
申込期間	令和3年3月30日 (火) 午前9時より開始 ※定員になり次第締切
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 東大阪市長高井田元町1-2-13 2階 ☎ (06) 6789-3751

