

気 功 体 操

全10回コース

日 程

第2木曜日クラス 午前10時～11時30分

令和3年4月8日 5月13日 6月10日 7月8日
9月9日 10月14日 11月11日 12月9日
令和4年1月13日 2月10日

第4木曜日クラス 午前10時～11時30分

令和3年4月22日 5月27日 6月24日 7月29日
9月30日 10月28日 11月25日 12月23日
令和4年1月27日 2月24日

7月・9月は第5木曜日です

場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：鈴木 和子 先生

募集人数：各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29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



呼吸に
合わせて
ゆったりと
動く

