

## 転ばないためのがんばる体操



音楽に合わせて、家でも簡単にできる体操です。気軽にご参加下さい。

**日時: 令和3年9月1日(水) 午前10時~11時**

場所: 高井田老人センター 大広間

講師: 上杉 直也 氏 (柔道整復師)

募集人数: 20名 (※抽選)

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8月2日(月) 午前9時~8月9日(月) 午後5時

申込方法: 電話 または 直接窓口まで (FAX不可)

申込先: 東大阪市立高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市高井田元町 1-2-13 2階

☎06-6789-3751

