

# 転ばないためのがんばる体操

## 2回目



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。

2コースありますので、どちらか選んでください。

**日 時：令和3年11月17日（水）**

① コース午前10時～10時45分

② コース午前11時～11時45分



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：各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11月4日（木）午前9時～

11月11日（木）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：東大阪市長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



応募者多数の場合、抽選になります。転ばない体操に初めて参加される方優先になります。

