

# ぽっこいお腹の 改善教室



おなか周りを中心とした体操



日 時	令和3年12月15日（水） 午後1時30分～3時まで
場 所	高井田老人センター 大広間
講 師	大砂古 匡 先生（柔道整復師）
対 象 者	東大阪市在住で60歳以上の方
募集人数	20人 ※申込多数の場合抽選
持 ち 物	汗拭きタオル、飲料水（水分補給）、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15日（月）午前9時～ 11月22日（月）午後5時まで
申込方法	電話 又は 直接事務所まで
申 込 先	東大阪市高井田老人センター ☎577-0054 東大阪市高井田元町1-2-13 ☎（06）6789-3751

