

体操3講座 募集のお知らせ

今回の募集は、前半 10月・11月・12月・1月・2月 の5回コースになります。

※下記の講座を選んで下さい。応募者多数の場合抽選になります。

申込期間 令和4年9月15日(木) 9時～9月22日(木) 17時まで

申込先 東大阪市立高井田老人センター
06-6789-3751

抽選結果は、9/30(金)～10/7(金)に
利用者番号を掲示板に張り出します。

90分



気功体操 10時から11時30分

講師 鈴木 和子 氏

コース 第2木曜日 初回 10月13日

第4木曜日 初回 10月27日

呼吸に合わせて
ゆたたいと動く

45分

マスクをつけて
リズムに合わせて

リズムDE体操 10時から10時45分

講師 石原 桃菜 氏

コース 第2金曜日 初回 10月14日

第4金曜日 初回 10月28日



45分



健幸運動教室 11時から11時45分

講師 石原 桃菜 氏

コース 男性 第2金曜日 初回 10月14日

女性 第4金曜日 初回 10月28日

椅子に座ったまま出来る
筋力トレーニング

----- 切り取り線 -----

利用者番号	氏名	電話	
講座名	コース	コース	
気功体操 定員30名	① 第2木曜日	② 第4木曜日	
リズムDE体操 定員30名	③ 第2金曜日	④ 第4金曜日	
健幸運動教室 定員30名	⑤ 男性の健幸運動教室 第2金曜日	⑥ 女性の健幸運動教室 第4金曜日	

※希望コースに○をお願いします

※電話又は直接窓口まで