

健康体操

# 海健道教室

椅子に座ったまま出来る、  
ヨガを取り入れた体操です。  
3回コースです



日 時 9月22日 10月27日 11月24日

第4木曜日 午後1時30分～3時迄

場 所 高井田老人センター 大広間

講 師 埴 孝一 氏

対 象 者 東大阪市在住で60歳以上の方

募集人数 30人

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4年9月1日（木）午前9時から先着順

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

