


# 体験教室

けんこう  
～健幸を手に入れよう!～

45分間  
プログラム!

申し込み不要!  
参加自由!

日時	令和元年 6月13日(木) 午後1時～1時45分
場所	高井田老人センター 大広間
内容	プロのインストラクターによる、椅子に座ったままできる 体操や筋トシの体験ができる教室です!
講師	担当インストラクター 帆山 彦沢 (ほやま げんたく) 
参加費	無料
申込み	不要です。 ※参加には高井田老人センター利用者証が必要です。 当日でもお作りできます。身分証明証をお持ち下さい。
持ち物	タオル、飲料水、動きやすい服装
お問い合わせ	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