

2019年度 高井田老人センター

けんこう

健幸運動教室

全9回コース

日時:令和元年 7月11日、8月8日、9月12日、
10月10日、11月14日、12月12日

令和2年 1月9日、2月13日、3月12日

全て第2木曜日 午後1時～午後1時45分

45分間
プログラム

場所:高井田老人センター 大広間

内容:椅子に座ったままできる体操と筋力トレーニング
また、生活に役立つ健康情報をお伝えします。

講師:インストラクター

ほやま げんたく
帆山 彦沢 氏



皆さんと一緒に汗をかいて、楽しくカラダを動かしましょう!!



受講料:無料

定員:30名 (先着順)

持ち物:汗ふきタオル、飲料水(水分補給用)※動きやすい服装でお越しください。

対象者:東大阪市在住で60歳以上で、全日程参加できる方

申込み:令和元年 7月2日(火)午前9時～

申込方法:電話 または 直接窓口にて (FAX 不可)

申込先:東大阪市立高井田老人センター(東大阪市高井田元町 1-2-13 2階)

☎ (06) 6789 - 3751