

先どい！運動の秋

～座ってできるトレーニング～

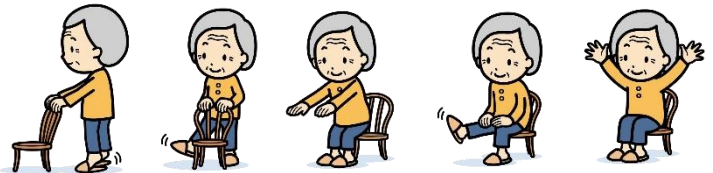


参加費無料！
参加自由！申込み不要！

プロのインストラクターによる
・椅子に座ってエアロビクス！
・家でもできる筋力トレーニング
など

インストラクター
ほやま たにぐち
帆山さん & 谷口さん

元気でフレッシュなお二人が
教えてくださいます！！



日 時：令和元年度 9月13日（金）午後2時～3時

場 所：高井田老人センター 大広間

対 象 者：東大阪市内在住で60歳以上の方

※参加には高井田老人センター利用者証が必要です。作成には身分証明証をお持ち下さい。

持 ち 物：汗ふきタオル、飲料水（水分補給のため）

※動きやすい服装でお越しください。

申 込 み：不要です。当日お越しください。

お問合せ：東大阪市長高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市長高井田元町1-2-13 2階

☎（06）6789-3751