



男性のための バランス健康体操教室



| | |
|------|--|
| 日時 | 8月 22日(火) 午前10時～11時30分 |
| 場所 | 角田総合老人センター 2階 研修室 |
| 内容 | 男性のための手軽にできる筋力トレーニング |
| 講師 | 健康体操インストラクター 森田 瑞穂 氏 |
| 対象者 | 市内在住で60歳以上の方 |
| 定員 | 30名 ※申し込みは本人に限ります。 |
| 申込期間 | 8月7日(月)朝9時より 先着順 にて受付 |
| 申込方法 | 電話、または直接事務所にて受付します。 |
| 持ち物 | スポーツタオル、水分補給のできる飲料水、 あれば5本指のクツ下 ※体操のできる服装で受講してください。   |
| 申込先 | 東大阪市立角田総合老人センター 〒578-0912 東大阪市角田 2-3-8 TEL (072) 962-8011 |