



# 男性のための バランス健康体操教室



日時	<b>9月 19日(火)</b> <b>午前10時~11時30分</b>
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	9月5日(火) 朝9時より <b>先着順</b> 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