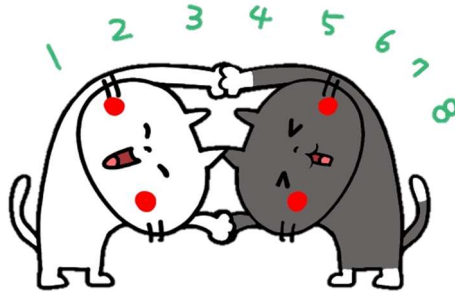


「男性のための筋トレ教室②」



日 時	令和6年1月16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	1月5日(金) 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、水分補給の飲料、 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