



転ばないためのがんばる体操 3回コース



足腰を中心に、音楽に合わせて家でも簡単にできる体操です。

気軽にご参加下さい。

2コースありますので、どちらか選んでください。

日 時：第2水曜日

12月14日・1月11日・2月8日

①コース午前10時～10時45分

②コース午前11時～11時45分

場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：上杉 直也 氏（柔道整復師）

募集人数：各30名

対 象 者：東大阪市内在住60歳以上の方

持 ち 物：汗拭きタオル、飲料水、マスク着用

※動きやすい服装でお越し下さい。

申込期間：令和4年12月1日(木)午前9時から先着順

申込方法：電話 または 直接窓口まで（FAX不可）

申 込 先：東大阪市立高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市高井田元町 1-2-13 2階

☎06-6789-3751



マスクをしよう！

