

体操3講座 募集のお知らせ

今回の募集は、前半 4月・5月・6月・7月・9月 の5回コースになります。

※下記の講座を選んで下さい。応募者多数の場合抽選になります。

申込期間 令和5年3月15日(水) 9時～3月22日(水) 17時まで
申込先 東大阪市立高井田老人センター 06-6789-3751
抽選結果は、3/29(水)～4/5(水)に利用者番号を掲示板に張り出します。

90分

気功体操 10時から11時30分



講師 鈴木 和子 先生

コース 第2木曜日 初回 4月13日

第4木曜日 初回 4月27日

呼吸に合わせて
ゆったいと動く

45分

リズム DE 体操 10時から10時45分

マスクをつけて
リズムに合わせて

講師 石原 桃菜 先生

コース 第2金曜日 初回 4月14日

第4金曜日 初回 4月28日



45分

健幸運動教室 11時から11時45分



講師 石原 桃菜 先生

コース 第2金曜日 初回 4月14日

第4金曜日 初回 4月28日

椅子に座ったまま出来る
筋力トレーニング

----- 切り取り線 -----

利用者番号	氏名	電話	
講座名	コース	コース	
気功体操 定員40名	① 第2木曜日	② 第4木曜日	
リズム DE 体操 定員40名	③ 第2金曜日	④ 第4金曜日	
健幸運動教室 定員40名	⑤ 第2金曜日	⑥ 第4金曜日	

※希望コースに○をお願いします。

※電話又は直接窓口まで

