

令和5年度 高井田老人センター

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：5月～7月 第2水曜日

5月10日・6月14日・7月12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40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

※動きやすい服装でお越し下さい。

申込期間：令和5年4月17日(月)午前9時から

4月21日(金) 抽選

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

抽選結果は

4月28日(金)から

5月8日(月)まで

高井田老人センターに

当選番号を貼り出します!!