

気功体操

全5回コース(後半)

第2木曜日クラス

日時 10月12日・11月9日
12月14日
1月11日・2月8日

午前10時～11時30分

第4木曜日クラス

日時 10月26日・11月30日
12月21日

1月25日・2月22日
(12月は第3木曜日になります)

午前10時～11時30分

呼吸に合わせて
ゆったりと動く体操

※どちらかのコースを選んでください



場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：鈴木 和子 先生

受 講 料：無 料

定 員：40名 (抽選)

持 ち 物：汗ふきタオル、飲料水 (水分補給)

対 象 者：市内在住60歳以上方

申込期間：令和5年9月4日(月) 午前9時より開始～

9月8日(金) 5時迄

申込方法：電話 又は 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 2F

☎06-6789-3751

抽選結果は、
9/19(火)～9/22(金)
高井田老人センター
ラウンジに利用者番号を
貼りだします