



歩くパワー教室



時間 10時～10時45分

コースを選んで下さい

第2金曜日 10/13 11/10 12/8
1/12 3/8 (2月休み)
第4金曜日 10/27 11/24 12/22
1/26 3/22 (2月休み)

筋力の柔軟性や強化する教室
いくつになっても歩き続ける
ためのプチ情報などもご紹介
していきます。



フレイル予防！ ワンアッフ運動教室



時間 11時～11時45分

コースを選んで下さい

フレイル予防を目的に、楽しく
運動をします。バランス練習や
筋力トレーニングなど、効果的
な運動を実践していきます。

第2金曜日 10/13 11/10 12/8
1/12 3/8 (2月休み)
第4金曜日 10/27 11/24 12/22
1/26 3/22 (2月休み)

場 所：高井田老人センター 大広間
講 師：医療法人寿山会 喜馬病院の職員
募集人数：各40名（※抽選）
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9月4日（月）午前9時～9月8日（金）午後5時
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

当選発表
利用者番号を
9/19（火）～9/22（金）
の期間に張り出します。