

健康体操

海健道教室

椅子に座ったまま出来る、ヨガを取り入れた体操です。



日 時 10月26日 11月30日 12月21日（12月のみ第3週）

1月25日 2月22日 3月28日

第4木曜日 午後1時30分～3時迄

場 所 高井田老人センター 大広間

講 師 塙 孝一 氏

対 象 者 東大阪市在住で60歳以上の方

募集人数 40人

持 ち 物 汗拭きタオル、飲料水（水分補給）、マスク（任意）

※ 動きやすい服装でお越し下さい。

申込期間 令和5年9月19日（火）午前9時から

令和5年9月22日（金）午後5時まで 抽選

申込方法 電話 又は 直接事務所まで

申 込 先 東大阪市高井田老人センター

☎577-0054 東大阪市高井田元町1-2-13

☎（06）6789-3751

抽選結果は
10月2日（月）から
10月6日（金）まで
貼り出します