

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：令和5年**12月**～令和6年**3月** **第2水曜日**

12月13日・令和6年1月10日・3月13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**（申込多数の場合抽選）

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**11月20日**(月)午前**9時**から

11月24日（金）午後**5時**まで

申込方法：電話 または 直接窓口まで（FAX不可）

申 込 先：東大阪市長高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市長高井田元町 1-2-13 2階

☎06-6789-3751



抽選結果は

12月4日（月）から

12月8日（金）まで

高井田老人センターに
利用者番号を貼り出し
ます!!