



## 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 4/12 5/10 6/14  
7/12 9/13 (8月休み)  
第4金曜日 4/26 5/24 6/28  
7/26 9/27 (8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！ ワンアップ運動教室



時間 11時～11時45分

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。

### コースを選んで下さい

第2金曜日 4/12 5/10 6/14  
7/12 9/13 (8月休み)  
第4金曜日 4/26 5/24 6/28  
7/26 9/27 (8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6年3月18日（月）午前9時～  
3月22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

抽選結果は、  
4/1（月）から掲示板に  
張り出します。  
ご確認をお願いします。