

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 4月25日 5月23日 6月27日

7月25日 8月22日 9月26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 (抽選)

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6年4月1日(月) 午前9時から

令和6年4月5日(金) 午後5時まで

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
4月11日(木)から
発表いたします。