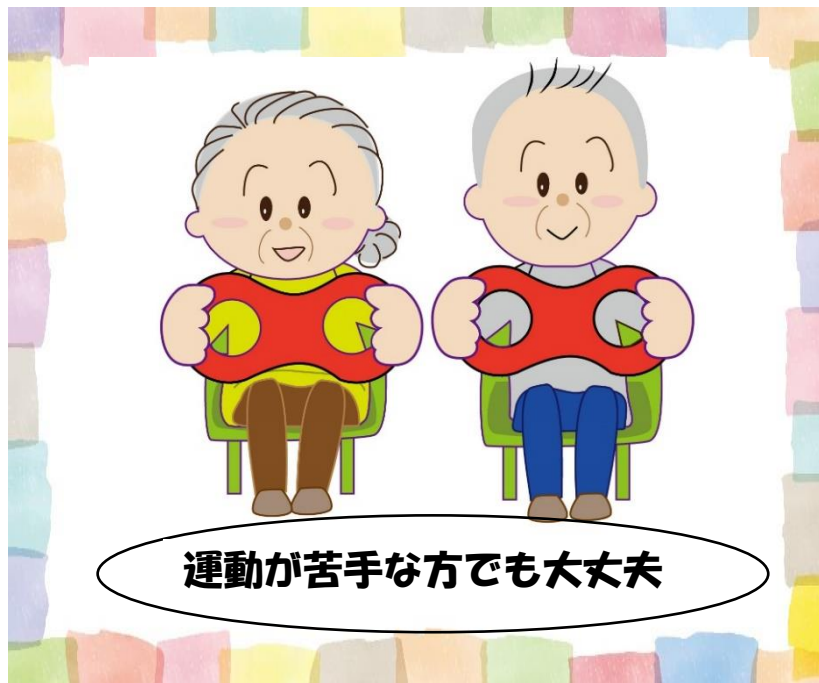


3B体操に挑戦!



3B体操の4大効果

生活習慣病にならないための有酸素性運動

ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動

けが予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング

心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動

日時：令和6年7月31日（水）10時～11時

場所：高井田老人センター 大広間

講師：3B体操の講師

募集人数：20名（先着順になります）

対象者：東大阪市内在住60歳以上の方

持ち物：飲料水（水分補給の為）動きやすい服装

申込期間：令和6年7月3日（水）午前9時より開始

申込方法：電話 または 直接窓口まで

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

