



## 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 10/11 11/8 12/13  
1/10 3/14 (2月休み)  
第4金曜日 10/25 11/22 12/27  
1/24 3/28 (2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

### コースを選んで下さい

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。

第2金曜日 10/11 11/8 12/13  
1/10 3/14 (2月休み)  
第4金曜日 10/25 11/22 12/27  
1/24 3/28 (2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。

抽選結果は、  
9/17（火）から掲示板  
に張り出します。  
ご確認をお願いします。

申込期間：令和6年9月3日（火）午前9時～  
9月5日（木）午後5時までの3日間

申込方法：電話 または 直接窓口まで

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