

# 気功体操

全5回コース(後期)

## 第2木曜日クラス

日時 10月10日・11月14日  
12月12日  
1月9日・2月13日

午前10時～11時30分

## 第4木曜日クラス

日時 10月24日・11月28日  
12月26日  
1月23日・2月27日

午前10時～11時30分

※どちらかのコースを選んでください



場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：鈴木 和子 先生

受 講 料：無 料

定 員：40名 (抽選)

持 ち 物：汗ふきタオル、飲料水 (水分補給)

対 象 者：市内在住60歳以上方

申込期間：令和6年9月9日(月)午前9時～

9月11日(水)5時迄の3日間です

申込方法：電話 又は 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 2F

☎06-6789-3751.

呼吸に合わせて  
ゆったりと動く体操

抽選結果は、  
9/24(火)～  
高井田老人センター  
ラウンジに利用者番号を  
貼りだします