

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 第4木曜日 午後1時30分～3時迄
10月24日 11月28日 12月26日
1月23日 2月27日 3月27日 (6回コース)

場 所 高井田老人センター 大広間

講 師 埴 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)

※動きやすい服装でお越し下さい。

申込期間 令和6年10月1日(火)午前9時～

10月3日(木)午後5時までの3日間

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
10月15日(火)から
発表いたします。
掲示板をご覧ください。