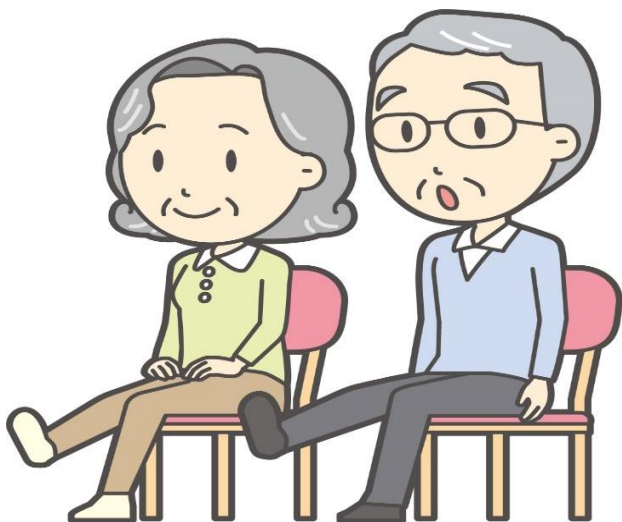


転ばないためのがんぼる体操

3回コース



足腰を中心に、音楽に合わせて家でも簡単にできる体操です。

気軽にご参加下さい。

2コースありますので、どちらか選んでください。

日 時：令和7年1月～3月 第2水曜日

1月8日・2月12日・3月12日

①コース午前10時～10時45分

②コース午前11時～11時45分



場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：上杉 直也 氏（柔道整復師）

募集人数：各40名（抽選）

対 象 者：東大阪市内在住60歳以上の方

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。

申込期間：令和6年12月2日(月)午前9時から

12月4日(水)午後5時迄の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

抽選結果は

12月16日(月)から
発表いたします。

掲示板をご覧ください。