

# 転ばないためのがんぼる体操

## 5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： 第2水曜日 ①コース午前10時～10時45分**

**②コース午前11時～11時45分**

**4月9日・5月14日・6月11日**

**7月9日・9月10日**

**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7年3月4日(火)午前9時から**

**3月6日(木)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

3月24日(月)から  
発表いたします。

掲示板をご覧ください。