

健康体操

海健道教室(後期)

椅子に座ったまま
出来る体操です。



- 日 時 10月23日・11月27日・12月25日
令和8年1月22日・2月26日・3月26日(6回コース)
第4木曜日 午後1時30分~3時迄
- 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)

抽選結果は
9月17日(水)から
掲示板にて発表致します。

※動きやすい服装でお越し下さい。

- 申込期間 令和7年9月1日(月)午前9時から
9月3日(水)午後5時まで

申込方法 電話 又は 直接事務所まで

ご本人様からのご応募に限らせていただきます。

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

☎(06)6789-3751