



歩くパワー教室



時間 10時～10時45分

コースを選んで下さい

第2金曜日 10/10 11/14 12/12
R8年1/9 (2月休み) 3/13
第4金曜日 10/24 11/28 12/26
R8年1/23 (2月休み) 3/27

筋力の柔軟性や強化する教室
いくつになっても歩き続けるため
のプチ情報などもご紹介していきます。

フレイル予防！ ワンアップ運動教室



時間 11時～11時45分

コースを選んで下さい

フレイル予防を目的に、楽しく
運動をします。バランス練習や
筋力トレーニングなど、効果的
な運動を実践していきます。

第2金曜日 10/10 11/14 12/12
R8年1/9 (2月休み) 3/13
第4金曜日 10/24 11/28 12/26
R8年1/23 (2月休み) 3/27

場 所：高井田老人センター 大広間
講 師：医療法人寿山会 喜馬病院の職員
募集人数：各40名（抽選）
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9月1日（月）午前9時～

9月3日（水）午後5時までの3日間

申込方法：電話 または 直接窓口まで

***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 2階

TEL ☎06-6789-3751

抽選結果は、9/17(水)
から掲示板にて発表致
します。