

気功体操

全5回コース(後期)

第2木曜日クラス

日時 10月9日・11月13日
12月11日
令和8年1月8日・2月12日
午前10時～11時30分

第4木曜日クラス

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
午前10時～11時30分

※どちらかのクラスを選んでください



呼吸に合わせてゆったりと動く体操

場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：鈴木 和子 先生

受 講 料：無 料

定 員：40名 (抽選)

持 ち 物：汗ふきタオル、飲料水 (水分補給)

対 象 者：市内在住60歳以上方

申込期間：令和7年9月1日 (月) 午前9時～

9月3日 (水) 5時迄の3日間です

申込方法：電話 又は 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 2F

☎06-6789-3751

抽選結果は、
9/17(水)から掲示板
にて発表致します。