

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

10月8日・11月12日・12月10日

令和8年1月14日・3月11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9月1日(月)午前9時から

9月3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

*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

9月17日(水)から掲示板にて発表致します。