

# 健康のつとめ 「笑い」と健康体操」



フコの落語で笑って  
ストレス発散、  
免疫力アップ!!

健康トレーナーに  
よる体操で心身と  
もにスッキリ!!

**日 時：令和7年12月9日（火）13時30分～15時00分**

**場 所：高井田老人センター 大広間**

**出 演：落語家 林家 染左（はやしや そめざ）氏**

**講 師：健康トレーナー 堀江 利恵（ほりえ としえ）氏**

**募集人数：40名**

**対 象 者：東大阪市内在住60歳以上の方**

動きやすい服装でお越しください。

**申込期間：令和7年11月11日（火）午前9時から先着順**

**\*ご本人様の申し込みに限らせて頂きます。**

**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