

2025年度 高井田老人センター

# 楽しくトライ体操

## 3回コース



内容は、  
楽しくトライ体操  
脳トレ・筋トレ  
レクリエーション等



ボランティアグループ「ハミング」 指導員：楽しくトライ体操推進員

日 時

令和8年1月15日（木） 午前10時00分～11時30分

2月 5日（木） 午前10時00分～11時30分

3月19日（木） 午前10時00分～11時30分

場 所 高井田老人センター 大広間

対 象 者 東大阪市在住で60歳以上の方

募集人数 40人 ※申込多数の場合抽選

持 ち 物 汗拭きタオル、飲料水（水分補給）、  
※動きやすい服装でお越し下さい。

12/18(木)  
当選された方の  
利用者番号を掲示板に  
張り出します。  
ご確認をお願いします。

申込期間 令和7年12月3日（水）午前9時  
～5日（金）午後5時までの3日間

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