

健康体操

# 海健道教室(前期)

椅子に座ったまま  
出来る体操です。



日 時 4月23日 5月28日 6月25日  
7月23日 8月27日 9月24日 (6回コース)  
第4木曜日 午後1時30分~3時迄

場 所 高井田老人センター 大広間

講 師 埴 孝一 氏

対 象 者 東大阪市在住で60歳以上の方

募集人数 40人 (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。

申込期間 令和8年3月3日(火)午前9時から  
令和8年3月5日(木)午後5時まで

申込方法 電話 又は 直接事務所まで

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

抽選結果は  
3月18日(水)から  
発表いたします。  
掲示板をご覧ください。