



笑顔で健康！



シニア向けやさしい体操教室

～ゆったりとした体操で健康な毎日を～

◆開催日時 12月 3日(火) 午前10時30分 ~ 11時40分

◆開催場所 城東区老人福祉センター 大広間

◆講師 笠作 弘子 さん (大阪市生涯学習インストラクター)

◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方
(利用証をお持ちの方)

◆定員 20名(申込み先着順)

◆参加費 無料

◆もちもの 汗ふきタオル・バスタオル・水分補給用の飲み物

◆申込み 11月12日(火)午前9時45分より来館にて

この講座の申し込み・問い合わせは

城東区老人福祉センター

06-6932-0017

日・祝・年末年始を除く AM9:45~PM5:00

主催 城東区老人福祉センター
指定管理者 社会福祉法人リバルタ

体の硬い方、運動不足、男性大歓迎！