

主 催： 孔舎衛校区自治連合会女性部

後 援： 東大阪市東保健センター

健康運動指導士による

令和2年2月吉日

下肢筋力アップに取組みませんか！



孔舎衛校区自治連合会

女性部部长 川上 佳子

日頃は、孔舎衛校区連合女性部の活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。
この度、東大阪市東保健センターの協力を得て、下肢筋力アップに効果的な健康運動
をしませんか。

これからも元気に過ごすために、下肢（足腰）は鍛えておきたいですね。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。男性の方の参加も大歓迎です。

記

日 時 令和2年3月26日（木）（定員は、以下の各回25名ずつです）

① 9：40～10：30 ② 10：40～11：30 （時間予約制）

場 所 孔舎衛公民分館

費 用 無料

申込方法 3月22日までに孔舎衛公民分館072-985-8791まで、ご連絡下
さい。定員を満した時点で締め切りとさせていただきます。

*次回は令和2年9月「体組成」測定を予定しています。

制作者 脇田寛史(興世会)