

「ステイホーム」

「ステイヘルシー」

誰でも簡単！


# おうち筋トレ


イスを使ったながら筋トレで、  
おうち時間を楽しく過ごそう！




## 2021年1月30日(土)

 時間：10:00～11:30

 定員：20名程度  
(事前予約制)

 講師：宍戸 雄紀氏  
(理学療法士)

 持物：上靴、飲み物  
タオル

 費用：¥500

 受付開始：1月4日(月)

友達と！  
お孫さんと！  
親子で！

動きやすい服装でご参加を！

### 注意事項

新型コロナウイルス感染拡大を避けるため、受講者の皆さまには下記の3点にご協力をお願いいたします。

#### 1. 受講前の検温

※37.5度以上の発熱があるお客様は受講いただけません。軽度であっても咳や咽頭痛、風邪等の症状があるお客様は受講をお控えください。

#### 2. 受講前の手指消毒

#### 3. マスクの着用

3密を避け、感染防止に配慮したうえで開講いたします。

お問合せ  
お申込み

守口市東部エリアコミュニティセンター

〒570-0012 大阪府守口市大久保町1丁目南27番6号

☎06-6902-5500 (9時～22時)

バスでご来館の場合…京阪バス「古川橋駅」から「藤田」下車 徒歩3分

お車でご来館の場合…当館の駐車場が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

【主催】守口市東部エリアコミュニティセンター（東部エリア指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス）