

～昭和の名曲で楽しく健康に体操しましょう！～



ひらの元気塾



第一興商は、何歳になっても元気で活動的な日常生活を送ることができるように、元気塾(健康体操教室)を開催いたします。

「旅行に出かけたい」「孫と一緒に遊びたい」「おいしいあの店へ食べに行きたい」など怪我や体力の低下で阻止される前に、まずは予防として体操を始めませんか？
住み慣れた地域で元気に生活し続けるためにも、カラオケで楽しく歌いながら体を動かしましょう！

- 対象者
60歳以上の方ならどなたでも可
- 内容
運動の実践
自宅でできる運動の指導
- 参加費 / 人数
無料 / 定員25名
- 持ち物
動きやすい服装、靴、飲み物、タオル
- 場所
第一興商近畿 本社 3階会議室



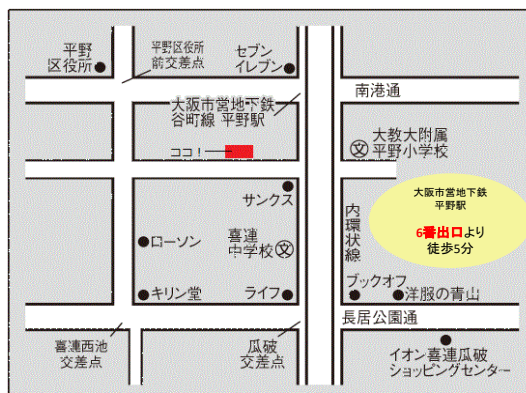
申込・お問い合わせは
06(6760)2266 担当:山口
お気軽にご連絡ください☺
※申込は、先着順となります。



開催日時/詳細

4月27日(木)10:30~12:00

知っ得！納得！今日からできる健康体操



〒547-0033 大阪市平野区平野西5-8-18

※駐車場がないため
車でお越しの方は、近隣のコインパーキングをご利用下さい。

この取組は株式会社第一興商近畿として、地域・社会貢献の活動の一環として実施しています。
安心してご参加ください。



株式会社第一興商近畿