



# 高川介護予防センター

## シルバーパワーアップ教室



場所： 高川介護予防センター 地域交流スペース  
 豊中市豊南町東 1-1-2 Tel 06(6335)0668  
 日時： 毎週木曜日の午後13時30分～15時00分  
 費用： 1回参加ごとに300円  
 対象者： 65歳以上で体力低下が気になる方  
 定員： 10名  
 持ち物： タオル・お茶・動きやすい服装・上履き  
 その他： ご自身で来場が難しい方はご相談ください



### 10月のシルバーパワーアップ教室予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 シルバーパワーアップ教室 13:30～	6	7
足腰が弱くなって一人での外出が不安になってきた方、体力の低下が気になる方、「シルバーパワーアップ教室」に参加して元気を取り戻しませんか？				12 シルバーパワーアップ教室 13:30～	13	14
8	9	10	11	19 シルバーパワーアップ教室 13:30～	20	21
15	16	17	18	26 シルバーパワーアップ教室 13:30～	27	28
22	23	24	25			
29	30	31				
						