

# 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



## 11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<br>シルバーパワーアップ教室<br>13:30～  | 3                                                                                                                         | 4  |
| 5                                                                                   | 6  | 7  | 8                                                                                         | 9<br>シルバーパワーアップ教室<br>13:30～  | 10                                                                                                                        | 11 |
| 12                                                                                  | 13 | 14 | 15                                                                                        | 16<br>シルバーパワーアップ教室<br>13:30～ | 17                                                                                                                        | 18 |
| 19                                                                                  | 20 | 21 | 22                                                                                        | 23<br>シルバーパワーアップ教室<br>13:30～ | 24                                                                                                                        | 25 |
| 26                                                                                  | 27 | 28 | 29<br> | 30<br>シルバーパワーアップ教室<br>13:30～ | <br>体力測定の結果、参加者の多くに柔軟性と筋力の向上が見られます！！ |    |
|  |    |    |                                                                                           |                              |                                                                                                                           |    |