



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



2月のシルバーパワーアップ教室予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|---|----|--|----|----|
| 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？ | | | | 1 シルバーパワーアップ教室 13:30~ | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 シルバーパワーアップ教室 13:30~ | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 シルバーパワーアップ教室 13:30~ | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 シルバーパワーアップ教室 13:30~ | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |
|  | |  | |  | | |