

これからも元気で過ごすために

ふれあい介護予防教室



いつまでも自分らしい生活を送るために、将来介護が必要にならないよう今から取り組める簡単な体操や脳機能トレーニング、その他いろいろご紹介します。

ふれあい介護予防教室で、気軽に始めてみませんか？

場所 高川介護予防センター（高川図書館3階）

事前の申し込みはいりません。直接お越しください。

時間 午後1時30分～2時30分

費用 1回 200円（材料費等）



*** * 8月の予定 * ***

月	火	水	木	金	土	日
1	2 シナプソロジーと タオルストレッチ	3	4	5 シナプソロジーと ボールストレッチ	6	7
8	9 健志整骨院院長 歩き方講習	10	11	12 シナプソロジーと ペットボトル体操	13	14
15	16 お休み	17	18	19 シナプソロジーと タオルストレッチ	20	21
22	23 シナプソロジーと ペットボトル体操	24	25	26 シナプソロジーと ボールストレッチ	27	28
29	30 TOMOKOの 折り紙教室	31				

火曜日・金曜日が開催曜日です（8月16日はお休みします）

<お問い合わせ> 社会福祉法人豊中市社会福祉協議会

高川介護予防センター

06-6335-0668

