

ふれあい介護予防教室

場 所 : 庄本介護予防センター1階 地域交流スペース

豊中市庄本町 3-1-15 TEL 06 (6336) 0842

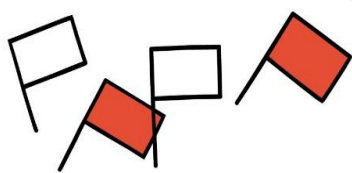
日 時 : 毎週火曜日、木曜日の午後13時30分~14時30分

費 用 : 1回参加ごとに200円

対象者 : 65歳以上の方ならだれでもご参加いただけます

定 員 : 20名

持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き

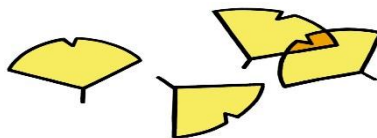


※体調管理は自己管理のもとご参加ください



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 	3	4 タオル体操	5 	6 シニアヨガ	7	8
9 	10 	11 チェア ストレッチ	12	13 シナプソロジ ー	14	15
16 	17	18 シナプソロジ ー	19 	20 花水木さんの 紙細工	21	22
23	24 	25 タオル体操	26	27 健康体操	28	29
30 	31					



ふれあい介護予防教室

場 所 : 庄本介護予防センター1階 地域交流スペース
 豊中市庄本町 3-1-15 TEL 06 (6336) 0842
 日 時 : 毎週火曜日、木曜日の午後13時30分~14時30分
 費 用 : 1回参加ごとに200円
 対象者 : 65歳以上の方ならだれでもご参加いただけます
 定 員 : 20名
 持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き



※体調管理は自己管理のもとご参加ください

11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 シナプソロジ ー	2	3 筋力アップ体 操	4	5
6	7	8 シニアヨガ	9	10 シナプソロジ ー	11	12
13	14	15 筋力アップ体 操	16	17 花水木さんの 紙細工	18	19
20	21	22 シナプソロジ ー	23	24 筋力アップ体 操	25	26
27	28	29 筋力アップ体 操	30			