

これからも元気で過ごすために

ふれあい介護予防教室



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。

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)



11月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------------------------|----|----|-------------------------|----|----|
| | 1 シナプソロジーと ペットボトル体操 | 2 | 3 | 4 シナプソロジーと 棒体操 | 5 | 6 |
| 7 | 8 健志整骨院院長 簡単！筋力アップ講座 | 9 | 10 | 11 シナプソロジーと ペットボトル体操 | 12 | 13 |
| 14 | 15 TOMOKOの 折り紙教室 | 16 | 17 | 18 シナプソロジーと ボールストレッチ | 19 | 20 |
| 21 | 22 シナプソロジーと 棒体操 | 23 | 24 | 25 シナプソロジーと マット運動 | 26 | 27 |
| 28 | 29 シナプソロジーと ボールストレッチ | 30 | | | | |

12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--------------------------|----|----|-------------------------|----|----|
| | | | 1 | 2 シナプソロジーと 棒体操 | 3 | 4 |
| 5 | 6 シナプソロジーと ペットボトル体操 | 7 | 8 | 9 シナプソロジーと マット運動 | 10 | 11 |
| 12 | 13 健志整骨院院長 簡単！筋力アップ講座 | 14 | 15 | 16 シナプソロジーと ペットボトル体操 | 17 | 18 |

火曜日・金曜日が開催曜日です

<お問い合わせ>

高川介護予防センター

06-6335-0668

