

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)



7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 シナプソロジーと チューブ体操	5	6	7 シナプソロジーと ボールストレッチ	8	9
10	11 お休み	12	13	14 シナプソロジーと タオル体操	15	16
17	18 TOMOKOの 折り紙教室	19	20	21 転倒予防体操	22	23
24	25 高齢者 予防救急講習	26	27	28 とよなか パワーアップ体操	29	30
31						

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

