

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）



## 9月の予定

月	火	水	木	金	土	日
				1 シナプソロジーと タオル体操	2	3
4	5 シナプソロジーと ボールストレッチ	6	7	8 シナプソロジーと 棒体操	9	10
11	12 シナプソロジーと チューブ体操	13	14	15 シナプソロジーと ボールストレッチ	16	17
18	19 TOMOKOの 折り紙教室	20	21	22 シナプソロジーと チューブ体操	23	24
25	26 シナプソロジーと ペットボトル体操	27	28	29 とよなか パワーアップ体操	30	

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

