

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)



10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
2	3 シナプソロジーと ペットボトル体操	4	5	6 シナプソロジーと 棒体操	7	8
9	10 泉たくとの 発声講座	11	12	13 シナプソロジーと ボールストレッチ	14	15
16	17 TOMOKOの 折り紙教室	18	19	20 シナプソロジーと タオル体操	21	22
23	24 大阪医療福祉 専門学校の 介護予防講座	25	26	27 シナプソロジーと チューブ体操	28	29
30	31 とよなか パワーアップ体操					

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

