

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）



12月の予定

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

