

高川介護予防センター

シルバーパワーアップ教室



場 所 : 高川介護予防センター 地域交流スペース
 豊中市豊南町東 1-1-2 Tel 06(6335)0668
 日 時 : 毎週木曜日の午後13時30分～15時00分
 費 用 : 1回参加ごとに300円
 対象者 : 65歳以上で体力低下が気になる方
 定 員 : 10名
 持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き
 その他 : ご自身で来場が難しい方はご相談ください



1月のシルバーパワーアップ教室予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
足腰が弱くなって一人での外出が不安になってきた方、体力の低下が気になる方、「シルバーパワーアップ教室」に参加して、元気を取り戻しませんか？						
7	8	9	10	11 シルバーパワーアップ教室 13:30～	12	13
14	15	16	17	18 シルバーパワーアップ教室 13:30～	19	20
21	22	23	24	25 シルバーパワーアップ教室 13:30～	26	27
28	29	30	31			
		 体力測定の結果、参加者の多くに柔軟性と筋力の向上が見られます！！				