

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）



2月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 シナプソロジーとチューブ体操	3	4
5	6 シナプソロジーとボールストレッチ	7	8	9 体力測定会	10	11
12	13 シナプソロジーとペットボトル体操	14	15	16 河野先生の転倒予防体操	17	18
19	20 TOMOKOの折り紙教室	21	22	23 シナプソロジーとたおる体操	24	25
26	27 とよなかパワーアップ体操	28				

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

