

庄本介護予防センター

ふれあい介護予防教室



場 所 : 庄本介護予防センター1階 地域交流スペース
 豊中市庄本町 3-1-15 Tel 06 (6336) 0842
 日 時 : 毎週火曜日、木曜日の午後13時30分~14時30分
 費 用 : 1回参加ごとに200円
 対象者 : 65歳以上の方ならだれでもご参加いただけます
 定 員 : 20名
 持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き



※体調管理は自己管理のもとご参加ください

3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 花水木さんの 「紙細工講座」	2	3
4	5	6 豊中市消防局 の「救命救急 講座」	7	8 転倒予防体操	9 	10
11 	12	13 下肢筋力体操	14	15 大阪医療福祉 専門学校・河 野先生の「介 護予防講座」	16	17
18	19	20 老化予防体操	21	22 ペットボトル 体操	23	24
25	26	27 洗濯バサミ体 操	28	29 春のお茶会	30 	31