

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

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 筋力アップ 体操	4	5 花水木さんの 紙細工講座	6	7
8	9	10 らくらく 体操	11	12 歌体操	13	14
15	16	17 指体操	18	19 若返り体操	20	21
22	23	24 パンスト体操	25	26 下肢運動	27	28
29	30					