

気軽に楽しく介護予防

# 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いたします

**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）



## 4月の予定

| 月        | 火                          | 水  | 木  | 金                         | 土  | 日  |
|----------|----------------------------|----|----|---------------------------|----|----|
|          |                            |    |    |                           |    | 1  |
| 2        | 3<br>シナプソロジーと<br>ボールストレッチ  | 4  | 5  | 6<br>シナプソロジーと<br>ペットボトル体操 | 7  | 8  |
| 9        | 10<br>シナプソロジーと<br>チューブ体操   | 11 | 12 | 13<br>河野先生の<br>運動機能テスト    | 14 | 15 |
| 16       | 17<br>シナプソロジーと<br>ペットボトル体操 | 18 | 19 | 20<br>シナプソロジーと<br>たおる体操   | 21 | 22 |
| 23<br>30 | 24<br>とよなか<br>パワーアップ体操     | 25 | 26 | 27<br>シナプソロジーと<br>チューブ体操  | 28 | 29 |

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

