

少人数でしっかり介護予防 シルバーパワーアップ教室

ストレッチやバランストレーニングを中心に、無理なくトレーニングを実施

しなやかで、元気な身体を
ぜひ手に入れて下さい



3か月に1度の体力測定で効果実感！

場所 高川介護予防センター（高川図書館3階）

日時 毎週木曜日 午後1時30分～3時（90分）

費用 300円/1回

講師 健志整骨院 院長 大坪 秀史

3月の予定



月	火	水	木	金	土	日
			1 シルバーパワー アップ教室	2	3	4
5	6	7	8 シルバーパワー アップ教室	9	10	11
12	13	14	15 シルバーパワー アップ教室	16	17	18
19	20	21	22 お休み	23	24	25
26	27	28	29 体力測定	30	31	

<お問い合わせ>

高川介護予防センター

06-6335-0668

