

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

## 4月の予定



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

<お問い合わせ>

高川介護予防センター

06-6335-0668

