

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!

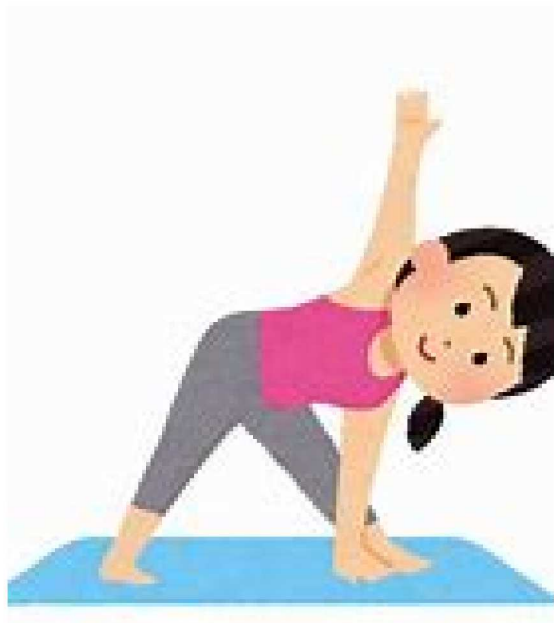
**場所** 高川介護予防センター (高川図書館3階)

**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

## 5月の予定



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

<お問い合わせ>

高川介護予防センター

06-6335-0668

