

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！

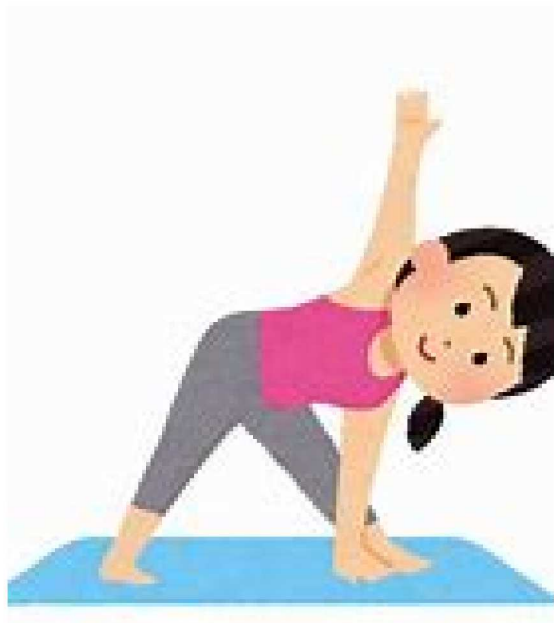
場所 高川介護予防センター（高川図書館3階）

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

6月の予定



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

<お問い合わせ>

高川介護予防センター

06-6335-0668

