

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

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

9月の予定



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

<お問い合わせ>

高川介護予防センター

06-6335-0668 担当：しもきはら