

ふれあい介護予防教室

場 所 : 庄本介護予防センター1階 地域交流スペース
豊中市庄本町3-1-15 Tel 06(6336)0842
日 時 : 毎週火曜日、木曜日の午後13時30分～14時30分
費 用 : 1回参加ごとに200円
対象者 : 65歳以上の方ならだれでもご参加いただけます
定 員 : 20名
持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き

※体調管理は自己管理のもとご参加ください

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 下肢運動	3	4 転倒予防 体操	5	6
7	8	9 パNST 体操	10	11 指体操	12	13
14	15	16 目玉のおやし 体操	17	18 花水木さんの 「紙細工 教室」	19	20
21	22	23 バランス 体操	24	25 美文字 教室	26	27
28	29	30 体力アップ 体操	31			