

足腰が弱くなって一人での外出が不安になってきた方、体力の低下が気になる方、「シルバーパワーアップ教室」に参加して元気を取り戻しませんか？

## 庄本介護予防センター 「シルバーパワーアップ教室」

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 : 毎週水曜日午後13時30分~15時00分  
費 用 : 1回参加ごとに300円  
対象者 : 65歳以上で体力低下が気になる方  
定 員 : 10名  
持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き

※ご自身で来場が難しい方はご相談ください

### 10月予定表

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