

気軽に楽しく介護予防

ふれあい介護予防教室

将来介護が必要にならないよう今から取り組める簡単な体操や脳機能トレーニング、その他いろいろご紹介します。

場所 高川介護予防センター（高川図書館3階）
事前の申し込みはいりません。直接お越しください。

時間 午後1時30分～2時30分

費用 1回 200円（材料費等）



10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2 シナプソロジーと ボールストレッチ	3	4	5 シナプソロジーと チューブ体操	6	7
8	9 お休み	10	11	12 河野先生の 転倒予防体操	13	14
15	16 シナプソロジーと ペットボトル体操	17	18	19 血管年齢と 体力測定	20	21
22	23 シナプソロジーと てくてく体操	24	25	26 シナプソロジーと たおる体操	27	28
29	30 とよなか パワーアップ体操	31				

火曜日・金曜日が開催曜日です

<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