

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

10月の予定



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

<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