

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

11月予定表

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