

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

1 1 月 の 予 定



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

<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