

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」

開催場所： 庄本センター2階

豊中市庄本町3-1-17

※お問い合わせ電話番号：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

平成31年2月予定表

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