

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

2月の予定



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

<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