

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 : 庄本センター2階 集会室

豊中市庄本町3-1-17 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1月予定表

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