

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



3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 お休み	22	23	24
25	26	27	28 シルバーパワー アップ教室	29	30	31

<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