

これから元気で過ごすために

ふれあい介護予防教室



将来介護が必要にならないよう今から取り組める簡単な体操や脳機能トレーニング、その他いろいろご紹介します。

場所 高川介護予防センター（高川図書館3階）

事前の申し込みはいりません。直接お越しください。

時間 午後1時30分～2時30分

費用 1回 200円（材料費等）



＊ ＊ 9月・10月（3週目まで）の予定 ＊ ＊

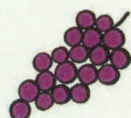
月	火	水	木	金	土	日
			9/1	2 シナプソロジーと ペットボトル体操	3	4
5	6 シナプソロジーと ボールストレッチ	7	8	9 シナプソロジーと 棒体操	10	11
12	13 健志整骨院院長 簡単！筋力アップ講座	14	15	16 シナプソロジーと ペットボトル体操	17	18
19	20 TOMOKOの 折り紙教室	21	22	23 シナプソロジーと 棒体操	24	25
26	27 シナプソロジーと ペットボトル体操	28	29	30 シナプソロジーと ボールストレッチ	10/1	2
3	4 シナプソロジーと ボールストレッチ	5	6	7 シナプソロジーと 棒体操	8	9
10	11 健志整骨院院長 簡単！筋力アップ講座	12	13	14 シナプソロジーと ペットボトル体操	15	16
17	18 TOMOKOの 折り紙教室	19	20	21 シナプソロジーと 棒体操	22	23

火曜日・金曜日が開催曜日です

＜お問い合わせ＞ 社会福祉法人豊中市社会福祉協議会
高川介護予防センター
 06-6335-0668



庄本介護予防センター



ふれあい介護予防教室

場 所 : 庄本介護予防センター1階 地域交流スペース

豊中市庄本町 3-1-15 Tel 06 (6336) 0842

日 時 : 毎週火曜日、木曜日の午後13時30分~14時30分

費 用 : 1回参加ごとに200円

対象者 : 65歳以上の方ならだれでもご参加いただけます

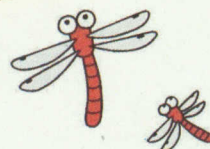
定 員 : 20名

持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き

※体調管理は自己管理のもとご参加ください

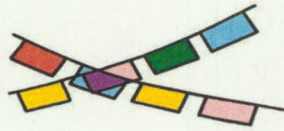


9月の予定



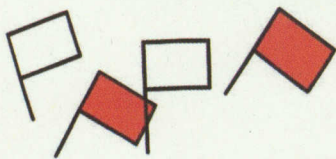
日	月	火	水	木	金	土
				1 シナプソロジ ー	2	3
4	5 	6 ストレッチ	7	8 シニアヨガ	9 	10
11 	12	13 健康体操	14 	15 花水木さんの 紙細工	16	17
18	19 	20 シナプソロジ ー	21	22 タオル体操	23	24
25 	26	27 シニアヨガ	28 	29 チェア ストレッチ	30 	

(社会福祉法人豊中市社会福祉協議会)



ふれあい介護予防教室

場 所 : 庄本介護予防センター1階 地域交流スペース
 豊中市庄本町3-1-15 Tel 06(6336)0842
 日 時 : 毎週火曜日、木曜日の午後13時30分～14時30分
 費 用 : 1回参加ごとに200円
 対象者 : 65歳以上の方ならだれでもご参加いただけます
 定 員 : 20名
 持ち物 : タオル・お茶・動きやすい服装・上履き



※体調管理は自己管理のもとご参加ください



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 	3	4 タオル体操	5 	6 シニアヨガ	7	8
9 	10 	11 チェア ストレッチ	12	13 シナプソロジ ー	14	15
16 	17	18 シナプソロジ ー	19 	20 花水木さんの 紙細工	21	22
23	24 	25 タオル体操	26	27 健康体操	28	29
30 	31					

庄本介護予防センター

「ふれあい予防教室」

★出張教室やってます！★

平成28年5月から始まった、「ふれあい予防教室」ですが、おかげさまで地域の皆様から大変ご好評いただいております。この「ふれあい予防教室」をもっと多くのみなさまにご利用していただきたく、出張教室をはじめました！ご依頼があれば、どこにでも駆けつけます！是非お気軽にお問合せください♪♪♪

ふれあい予防教室の様子をお伝えします！



教室の最後は皆でティータイム



予防教室担当の近藤です！



セタイバントにて。
男性参加者も多数！



「シナプソロジー」で脳活性！
転倒予防・認知症予防に効果



ペットボトル体操、パンスト
体操など体操メニュー豊富



シニア世代の栄養について
の勉強会もしています



誰でも簡単に出来る「フラ
ダンス体操」大好評です



フラダンス体操で若返り！



日常生活の不安や相談にも担当ス
タッフが対応させていただきます

お問合せ先：庄本介護予防センター

(豊中市社会福祉協議会が運営しています)

06(6336)0842