

シルバーパワーアップ教室

平成 28 年度 第 2 クール (1 月 19 日～3 月 23 日)

参加者募集



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？

対象者：65 歳以上の方で体力低下が気になる方

(定員に達した場合は基本チェックリストでよりハイリスクと診断された方を優先します。)

定 員：15 名

期 間：1 クール 10 回 (毎週木曜日に開催)

参加費：300 円

持ち物：タオル・お茶・動きやすい服装・上履き

その他：ご自身で来場が難しい方はご相談下さい

お問い合わせは・・・ **06-6335-0668**

高川介護予防センター

担当：しもきはら
下木原

シルバーパワーアップ教室

第2クール スケジュール



開催場所 高川介護予防センター
時 間 13:30～15:00

	開催日		内 容
			* 都合により内容が入れ替わる場合があります
1	1月19日	木	お身体の状態確認(アセスメント)・体力測定
2	1月26日	木	運動器機能向上
3	2月2日	木	運動器機能向上 & 口腔機能向上
4	2月9日	木	運動器機能向上
5	2月16日	木	運動器機能向上 & 認知症予防
6	2月23日	木	運動器機能向上
7	3月2日	木	運動器機能向上
8	3月9日	木	運動器機能向上 & 栄養改善
9	3月16日	木	運動器機能向上
10	3月23日	木	体力測定・評価



シルバーパワーアップ教室

平成 28 年度 第 2 クール (1 月 16 日～3 月 22 日)

参加者募集



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？

対象者：65 歳以上の方で体力低下が気になる方

(定員に達した場合は基本チェックリストでよりハイリスクと診断された方を優先します。)

定 員：15 名

期 間：1 クール 10 回 (毎週水曜日に開催)

参加費：300 円

持ち物：タオル・お茶・動きやすい服装・上履き

その他：ご自身で来場が難しい方はご相談下さい

お問い合わせは・・・ **06-6336-0842**

庄本介護予防センター

担当：こんどう近藤

シルバーパワーアップ教室

第2クール スケジュール



開催場所 庄本介護予防センター
時 間 13:30～15:00

	開催日		内 容
			* 都合により内容が入れ替わる場合があります
1	1月16日	月	お身体の状態確認(アセスメント)・体力測定
2	1月25日	水	運動器機能向上
3	2月1日	水	運動器機能向上 & 口腔機能向上
4	2月8日	水	運動器機能向上
5	2月15日	水	運動器機能向上 & 認知症予防
6	2月20日	月	運動器機能向上
7	3月1日	水	運動器機能向上
8	3月8日	水	運動器機能向上 & 栄養改善
9	3月13日	月	運動器機能向上
10	3月27日	月	体力測定・評価

