

これからも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)



2月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 シナプソロジーと ぼう体操	4	5
6	7 シナプソロジーと ペットボトル体操	8	9	10 シナプソロジーと マット運動	11	12
13	14 健志整骨院院長 簡単！筋力アップ講座	15	16	17 シナプソロジーと ボールストレッチ	18	19
20	21 ともこの折り紙教室	22	23	24 シナプソロジーと タオルストレッチ	25	26
27	28 脳活性化 コグニサイズ					

3月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 シナプソロジーと ボールストレッチ	4	5
6	7 シナプソロジーと ぼう体操	8	9	10 シナプソロジーと ペットボトル体操	11	12

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

2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 豆体操 ウォーキング	3	4 
5	6 	7 シナプソロジー	8 	9 ストレッチ	10 	11
12	13 	14 パNST体操	15	16 花水木さんの紙細工	17 	18
9	20	21 タオル体操	22	23 健康体操	24	25
26	27 	28 シニアヨガ				

(社会福祉法人豊中市社会福祉協議会)