

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。

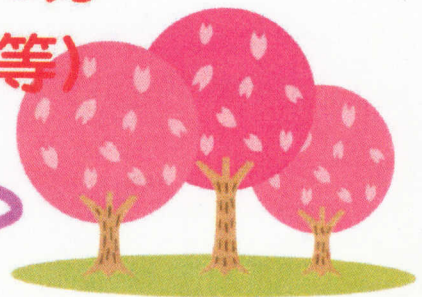
**場所** 高川介護予防センター（高川図書館3階）  
事前の申し込みはいりません。直接お越しください。



**時間** 午後1時30分～2時30分

**費用** 1回 200円(材料費等)

## 4月の予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 シナプソロジーと マット体操	5	6	7 シナプソロジーと ペットボトル体操	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 タオルストレッチ	15	16
17	18 自分で出来る ハンドケア	19	20	21 シナプソロジーと ボールストレッチ	22	23
24	25 TOMOKOの 折り紙教室	26	27	28 シナプソロジーと 歌体操	29	30

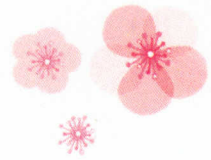
火曜日・金曜日が開催曜日です

<お問い合わせ>

高川介護予防センター

06-6335-0668





# 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

## 4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2	3 	4 ペットボトル 体操	5	6 笑い体操	7 	8 
9	10	11 太極拳体操	12 	13 タオル体操	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 歌体操	26 	27 シナプソロジ ー	28 	29
30	31					