



# 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

## 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 
3	4 	5 タオル 体操	6	7 花水木さん の紙細工	8 	9
10	11 	12 シニアヨガ	13 	14 若返り 体操	15	16 
17	18	19 白湯 健康法	20	21 泉たくとさん クリスマスラ イブ14時~	22	23 
24 	25 	26 ペット ボトル体操	27 	28 健康体操	29 	30 
31						