

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)



1月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2 お休み	3	4	5 シナプソロジーと ぼう体操	6	7
8	9 シナプソロジーと たおる体操	10	11	12 シナプソロジーと チューブ体操	13	14
15	16 TOMOKOの 折り紙教室	17	18	19 シナプソロジーと ペットボトル体操	20	21
22	23 泉たくとの 発声講座	24	25	26 シナプソロジーと ボールストレッチ	27	28
29	30 とよなか パワーアップ体操	31				

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

