

高川介護予防センター


シルバーパワーアップ教室



場所： 高川介護予防センター 地域交流スペース
 豊中市豊南町東 1-1-2 Tel 06(6335)0668
日時： 毎週木曜日の午後13時30分～15時00分
費用： 1回参加ごとに300円
対象者： 65歳以上で体力低下が気になる方
定員： 10名
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ください



12月のシルバーパワーアップ教室予定表

日	月	火	水	木	金	土
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？					1	2
3	4	5	6	7 シルバーパワーアップ教室 13:30～	8	9
10	11	12	13	14 シルバーパワーアップ教室 13:30～	15	16
17	18	19	20	21 シルバーパワーアップ教室 13:30～	22	23
24	25	26	27	28 シルバーパワーアップ教室 13:30～	29	30
31	 体力測定の結果、参加者の多くに柔軟性と筋力の向上が見られます！！					