

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



11月のシルバーパワーアップ教室予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 シルバーパワーアップ教室 13:30～	3	4
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？				9 シルバーパワーアップ教室 13:30～	10	11
5	6	7	8	16 シルバーパワーアップ教室 13:30～	17	18
12	13	14	15	23 シルバーパワーアップ教室 13:30～	24	25
26	27	28	29 	30 シルバーパワーアップ教室 13:30～		
						