

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、その他いろいろをご紹介します。

**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)

11月



月	火	水	木	金	土	日
	1 シナプソロジーと ペットボトル体操	2	3	4 シナプソロジーと 棒体操	5	6
7	8 健志整骨院院長 簡単!筋力アップ講座	9	10	11 シナプソロジーと ペットボトル体操	12	13
14	15 TOMOKOの 折り紙教室	16	17	18 シナプソロジーと ボールストレッチ	19	20
21	22 シナプソロジーと 棒体操	23	24	25 シナプソロジーと マット運動	26	27
28	29 シナプソロジーと ボールストレッチ	30				

12月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 シナプソロジーと 棒体操	3	4
5	6 シナプソロジーと ペットボトル体操	7	8	9 シナプソロジーと マット運動	10	11
12	13 健志整骨院院長 簡単!筋力アップ講座	14	15	16 シナプソロジーと ペットボトル体操	17	18

火曜日・金曜日が開催曜日です

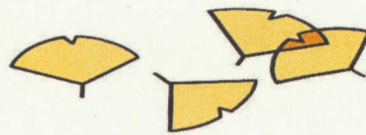
<お問い合わせ>

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

## 11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 シナプソロジ ー	2	3 筋力アップ体 操	4	5
6	7	8 シニアヨガ	9	10 シナプソロジ ー	11	12
13	14	15 筋力アップ体 操	16	17 花水木さんの 紙細工	18	19
20	21	22 シナプソロジ ー	23	24 筋力アップ体 操	25	26
27	28	29 筋力アップ体 操	30			