

中京区内にお住まいの65歳以上の方対象

からだ  
身体 **とくとくとくと** 体操



イスに座って出来る体操  
(ストレッチ・筋トシ・  
リズム体操など)

- ★体力に自信のある方
- ★更なる体力と筋力の維持・向上を目指したい方

見学随時受付中!

**参加  
無料**

(第2・4金曜日)全11回 ■ 定員10人

■ 時間:午後1時30分～午後2時30分

■ 会場:京都市聴覚言語障害センター 2階  
(研修室1)

詳細は裏面をご参照ください

お問い合わせ 京都市委託事業 中京区地域介護予防推進センター

〒604-8402

京都市中京区聚楽廻西町186 洛和ヴィライリオス内



075 (801) 0389

# ★身体とくたく教室予定表★ (60分)

※内容については一部変更になる場合がありますので予めご了承ください

日程	教室内容
(1階地域交流室) 4月14日	『目標に向かって取り組みましょう!』
4月28日	『今日から始められるストレッチ体操』
5月12日	『今日から始められるストレッチ体操』
5月26日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
6月9日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
6月23日	『100歳まで歩ける足づくり』
7月14日	『100歳まで歩ける足づくり』
7月28日	『100歳まで歩ける足づくり』
8月25日	『頭と身体を使った体操』
9月8日	『頭と身体を使った体操』
9月22日	『卒業編』

## 会場地図

### 京都市聴覚言語障害センター



- 地下鉄「西大路御池」駅から徒歩3分
- 市バス/京都バス「西大路御池」下車徒歩3分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください



### 持ち物



■水分補給のための飲み物

■汗拭きタオル



※動きやすい服装でお越しください