

中京区内にお住まいの65歳以上の方対象

からだ
身体とくたくく体操



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:午前9時30分～午前10時30分

■ 会場:朱五自治会館 2階

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
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

朱五自治会館 2階
(京都市中京区壬生神明町)



●市バス「四条中新道」から徒歩5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