

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** 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1・3土曜日)全12回 ■ 定員15人

■ 時間:午前10時45分～午前11時45分

■ 会場:京都市中京老人福祉センター

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1日 | 『目標に向かって取り組みましょう!』 |
| 4月15日 | 『今日から始められるストレッチ体操』 |
| 5月6日 | 『今日から始められるストレッチ体操』 |
| 5月20日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| 6月3日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| 6月17日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| 7月1日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| 7月15日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| 8月5日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| 8月19日 | 『頭と身体を使った体操』 |
| 9月2日 | 『頭と身体を使った体操』 |
| 9月16日 | 『卒業編』 |

会場地図

京都市中京老人福祉センター

(京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公園住宅4棟1階)



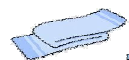
- 市バス「みぶ」操車場前」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「壬生寺道」下車徒歩3分
- 阪急「大宮」駅から徒歩5分
- 京福電鉄「四条大宮」駅から徒歩5分

★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