

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火曜日)全12回 ■ 定員15人

■ 時間:午前10時45分～午前11時45分

■ 会場:朱三自治会館

詳細は裏面をご参照下さい

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11日	『目標に向かって取り組みましょう!』
4月25日	『今日から始められるストレッチ体操』
5月9日	『今日から始められるストレッチ体操』
5月23日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
6月13日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
6月27日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
7月11日	『100歳まで歩ける足づくり』
7月25日	『100歳まで歩ける足づくり』
8月8日	『100歳まで歩ける足づくり』
8月22日	『頭と身体を使った体操』
9月12日	『頭と身体を使った体操』
9月26日	『卒業編』

会場地図

朱三自治会館
(京都市京都市中京区壬生松原町19-2)



●市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分

●阪急/京福「四條大宮」駅から徒歩15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