

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水曜日)全12回 ■ 定員15人

■ 時間:午後2時45分～午後3時45分

■ 会場:本能自治会館 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12日	『目標に向かって取り組みましょう!』
4月26日	『今日から始められるストレッチ体操』
5月10日	『今日から始められるストレッチ体操』
5月24日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
6月14日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
6月28日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
7月12日	『100歳まで歩ける足づくり』
7月26日	『100歳まで歩ける足づくり』
8月9日	『100歳まで歩ける足づくり』
8月23日	『頭と身体を使った体操』
9月13日	『頭と身体を使った体操』
9月27日	『卒業編』

## 会場地図

### 本能自治会館 2階

(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「四条堀川」「四条西洞院」下車徒歩7分
- 地下鉄「二条城前」駅から徒歩10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

■中靴



※動きやすい服装でお越しください