

中京区内にお住まいの65歳以上の方対象

からだ

身体

参加
無料

ら く ら 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)



- ★ 体力に自信のない方
- ★ 日常生活動作に困難を感じる方
- ★ 初めて参加される方

詳細は裏面をご参照ください

見学随時受付中!



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 昭和ヴィライオス内

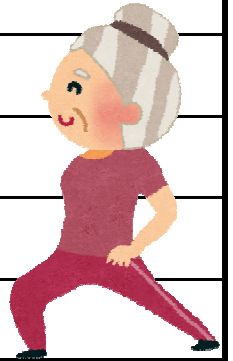
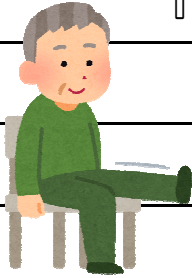


075 (801) 0389

★身体らくらく教室予定表★ (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 |
|--------|---------------------|
| 10月6日 | 『目標に向かって取り組みましょう!』 |
| 10月20日 | 『今日から始められるストレッチ体操』 |
| 11月17日 | 『今日から始められるストレッチ体操』 |
| 12月1日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| 12月15日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| 1月5日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| 1月19日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| 2月2日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| 2月16日 | 『頭と身体を使った体操』 |
| 3月2日 | 『頭と身体を使った体操』 |
| 3月16日 | 『卒業編』 |



■ 時間: 午前9時30分～午前10時30分

■ 会場: 朱五自治会館 2階 ■ 定員10人

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

(第1・3金曜日)全11回

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