

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

昭和ビル内

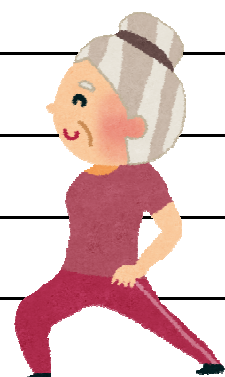


075 (801) 0389

★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16日	『目標に向かって取り組みましょう!』
11月6日	『今日から始められるストレッチ体操』
11月20日	『今日から始められるストレッチ体操』
12月4日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
12月18日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
1月15日	『100歳まで歩ける足づくり』
2月5日	『100歳まで歩ける足づくり』
2月19日	『頭と身体を使った体操』
3月5日	『頭と身体を使った体操』
3月19日	『卒業編』



■ 時間:午後1時30分~午後2時30分 ■ 定員20人

■ 会場:特別養護老人ホーム 都和のはな 3階

会場地図

特別養護老人ホーム 都和のはな 3階
(京都府京都市中京区西ノ京小堀池町3-4)



注意:手前の入口ではなく、奥の入口が教室に行くエレベーターの場所です。お間違えのないようお願いいたします。

●市バス「西ノ京塚本町」下車すぐ ●JR「円町」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

(第1・3月曜日)全10回



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