中京区内にお住まいの65歳以上の方対象

からだ
身体
らくらく
体操

参加無料

イスに座って出来る体操
（ストレッチ・筋トレ・
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 洛和ヴィライリオス内　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7日	『目標に向かって取り組みましょう！』
10月21日	『今日から始められるストレッチ体操』
11月4日	『今日から始められるストレッチ体操』
11月18日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
12月2日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
12月16日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
1月6日	『100歳まで歩ける足づくり』
1月20日	『100歳まで歩ける足づくり』
2月3日	『100歳まで歩ける足づくり』
2月17日	『頭と身体を使った体操』
3月3日	『頭と身体を使った体操』
3月17日	『卒業編』

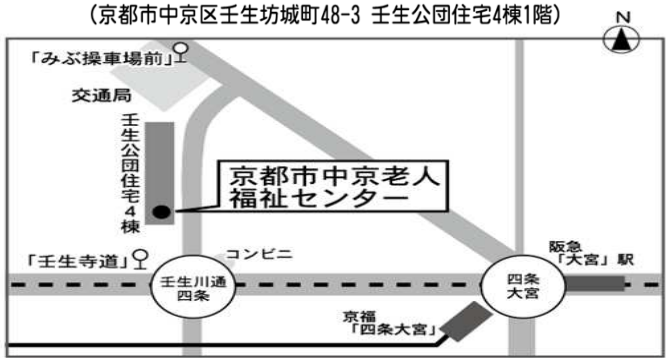
■ 時間:午前9時30分~午前10時30分 ■ 定員15人

■ 会場:京都市中京老人福祉センター

会場地図

京都市中京老人福祉センター

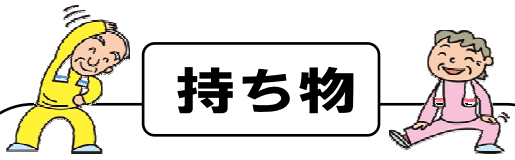
（京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公団住宅4棟1階）



- 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

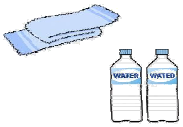
（第1・3土曜日）全12回



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