

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

〒604-8402

京都市委託事業 中京区地域介護予防推進センター

京都市中京区聚楽廻西町186番和ヴィライオス内



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17日	『目標に向かって取り組みましょう!』
10月31日 ^(振替)	『今日から始められるストレッチ体操』
11月7日	『今日から始められるストレッチ体操』
12月5日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
12月19日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
1月16日	『100歳まで歩ける足づくり』
1月30日 ^(振替)	『100歳まで歩ける足づくり』
2月6日	『100歳まで歩ける足づくり』
2月20日	『頭と身体を使った体操』
3月6日	『頭と身体を使った体操』
3月20日	『卒業編』

■ 時間:午前10時45分~午前11時45分

■ 会場:更生保護法人 盟親 ■ 定員20人

(第1・3火曜日)全11回

会場地図

更生保護法人盟親

(京都市中京区六角通神泉苑西入因幡町 112-4)



- 市バス「みぶ操車場前」から徒歩5分
- 阪急「大宮」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