

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

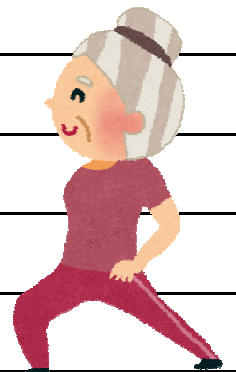
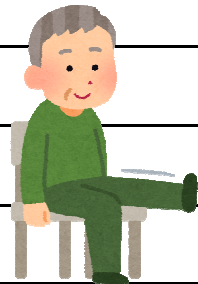
京都市委託事業 中京区地域介護予防推進センター

〒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』
11月21日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
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9時30分～午前10時30分

■ 会場:元生祥小学校体育館 ■ 定員15人

(第1・3火曜日)全12回

会場地図

元生祥小学校体育館

(京都市中京区富小路通六角下ル)

★お手洗いは、和式となりますのでご了承ください。



- 市バス/京都バス「堺町御池」「四条高倉」下車徒歩7分
「京都市役所前」「四条河原町」下車徒歩8分
 - 地下鉄「京都市役所前」駅から徒歩8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下さい