

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4日	『目標に向かって取り組みましょう!』
10月18日	『今日から始められるストレッチ体操』
11月1日	『今日から始められるストレッチ体操』
11月15日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
12月6日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
12月20日	『100歳まで歩ける足づくり』
1月17日	『100歳まで歩ける足づくり』
1月31日 ^(振替)	『100歳まで歩ける足づくり』
2月7日	『頭と身体を使った体操』
2月21日	『頭と身体を使った体操』
3月7日	『卒業編』



■ 時間:午前9時30分~午前10時30分

■ 会場:本能自治会館 2階 ■ 定員15人

会場地図

本能自治会館 2階

(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「四条堀川」「四条西洞院」下車徒歩7分
「堀川御池」下車徒歩10分
- 地下鉄「二条城前」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水曜日)全11回

持ち物

■水分補給のための飲み物

■汗拭きタオル

■中靴

※動きやすい服装でお越しください

