

中京区内にお住まいの65歳以上の方対象

からだ  
身体とくたくく体楽



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)

★体力に自信のある方

★更なる体力と筋力の維持・向上を目指したい方

参加  
無料

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

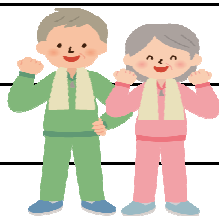


075 (801) 0389

# ★身体とくたく教室予定表★ (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23日	『目標に向かって取り組みましょう!』
10月30日 <sup>(振替)</sup>	『今日から始められるストレッチ体操』
11月13日	『今日から始められるストレッチ体操』
11月27日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
12月11日 <sup>(第3サークル活動室)</sup>	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
12月25日 <sup>(第3サークル活動室)</sup>	『100歳まで歩ける足づくり』
1月22日	『100歳まで歩ける足づくり』
2月26日	『頭と身体を使った体操』
3月12日	『頭と身体を使った体操』
3月26日	『卒業編』

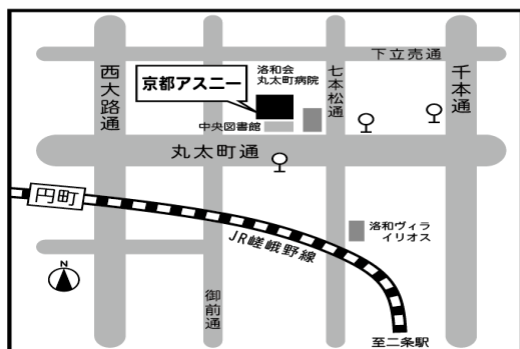


■ 時間:午後1時30分~午後2時30分 ■ 定員20人

■ 会場:京都アスニー 2階 (第2サークル活動室)

## 会場地図

京都アスニー 2階 第2サークル活動室  
(京都市中京区丸太町通七本松西入ル)



- 市バス/京都バス「丸太町七本松」下車徒歩すぐ  
「千本丸太町」下車徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください

(第2・4月曜日)全10回

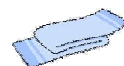


## 持ち物



■水分補給のための飲み物

■汗拭きタオル



※動きやすい服装でお越しください