

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 (振替)	『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	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
12月25日	『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:特別養護老人ホーム 都和のはな 3階

(第2・4月曜日)全10回

## 会場地図

特別養護老人ホーム 都和のはな 3階  
(京都府京都市中京区西ノ京小堀池町3-4)



注意: 手前の入口ではなく 奥の入口 が教室に行くエレベーターの場所です。お間違えのないようにお願いします。

● 市バス「西ノ京塚本町」下車すぐ ● JR「円町」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下さい