

からだ ★身体 ら く ら く 体操予定表★

会場 京都アスニー 2階第2サークル活動室

時間 午後1時30分～2時30分

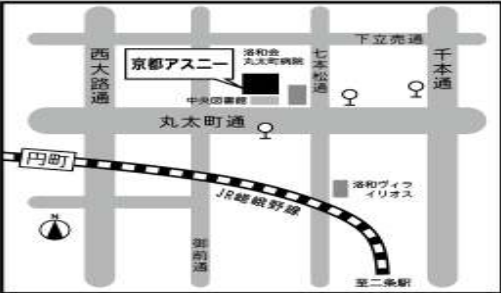
(第1・3月曜日) ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

日程	教室内容
① 4月 2日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 4月16日(第3サークル活動室)	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 5月 7日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 5月21日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 6月 4日(第3サークル活動室)	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 6月18日(第3サークル活動室)	『100歳まで歩ける足づくり』
⑦ 7月 2日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 7月30日(振替)	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 8月 6日	『頭と身体を使った体操』
⑩ 8月20日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 9月 3日(第3サークル活動室)	『卒業編』



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

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

お問い合わせ 075-(801) 0389

T604-8402
京都市中京区聚楽廻西町186(洛和ヴィライリオス内)

京都市委託事業 中京区地域介護予防推進センター