

会場 特別養護老人ホーム 都和のはな 3階

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	『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	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 6月18日	『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	『卒業編』



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ださい



お問い合わせ



075-(801) 0389

〒604-8402

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