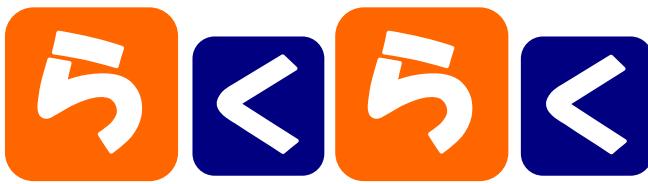


からだ

★身体



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 午前9時30分～10時30分

(第1・3木曜日)

※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 5日	『目標に向かって取り組みましょう！』
② 4月19日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 5月17日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 5月31日 (振替)	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
⑤ 6月 7日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
⑥ 6月21日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
⑦ 7月 5日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 7月19日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 8月 2日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 8月30日 (振替)	『頭と身体を使った体操』
⑪ 9月 6日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 9月20日	『卒業編』



会場地図



★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

〒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