

**会 場** 京都アスニー 2階第2サークル活動室

**時 間** 午前10時45分～11時45分

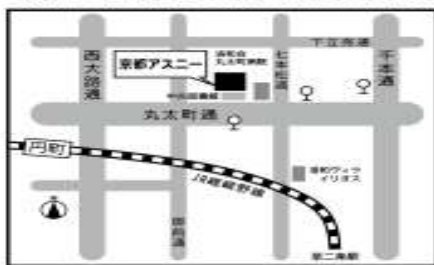
**(第1・3木曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

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**

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

〒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