

会場 京都国際マンガミュージアム 1階
(龍池学区地域集会室)

時間 午後2時45分～3時45分

(第1・3火曜日) ※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 3日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 4月17日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 5月 1日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 5月15日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 6月 5日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 6月19日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 7月 3日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 7月17日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 8月 7日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 8月21日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 9月 4日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 9月18日	『卒業編』

会場地図

京都国際マンガミュージアム
1階 龍池学区地域集会室

(京都市中京区同替町通御池上ル東側)



- 市バス/京都バス「烏丸御池」下車徒歩2分
- 地下鉄「烏丸御池」駅2番出口から徒歩1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