

**会場** 朱三自治会館

**時間** 午前10時45分～11時45分

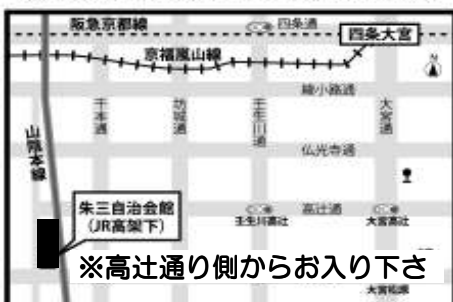
**(第1・3火曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

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**

朱三自治会館  
(京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



※高辻通り側からお入り下さい

●市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分

●阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15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