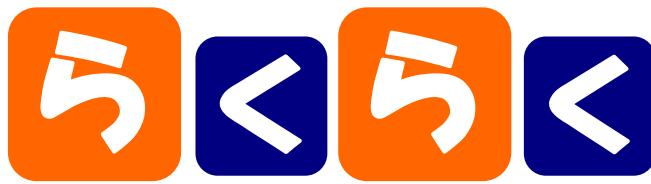


からだ

## ★身体



## 体操予定表★

## 会場

響の館

## 時間

午前9時30分～10時30分

(第1・3水曜日)

※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 4日	『目標に向かって取り組みましょう！』
②	4月18日	『今日から始められるストレッチ体操』
③	5月 2日	『今日から始められるストレッチ体操』
④	5月16日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
⑤	6月 6日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
⑥	6月20日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう！』
⑦	7月 4日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧	7月18日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨	8月 1日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩	8月29日 (振替)	『頭と身体を使った体操』
⑪	9月 5日	『頭と身体を使った体操』
⑫	9月19日	『卒業編』



## 会場地図

## 響の館

(中京区釜座通り御池上る下松屋町713)



● 地下鉄烏丸線「烏丸」駅から徒歩7分  
地下鉄東西線「二条城前」駅から徒歩7分

★徒歩または公共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

〒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



075- (801) 0389