

会場 本能自治会館 2階

時間 午前10時45分～11時45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

本能自治会館 2階

(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「四條堀川」「四條西洞院」下車徒歩7分
「堀川御池」下車徒歩10分
- 地下鉄「二条城前」駅から徒歩10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

■中靴 ※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