

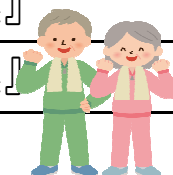


会場 銅駝会館

時間 午前9時30分～10時30分

(第2・4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。

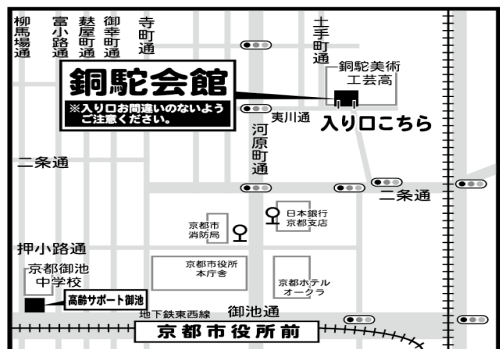
日程	教室内容
① 4月12日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 4月26日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 5月10日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 5月24日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 6月14日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 6月28日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 7月12日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 7月26日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 8月9日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 8月23日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 9月13日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 9月27日	『卒業編』



会場地図

銅駝会館

(京都市中京区土手町竹屋町下鉾田542)



● 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から北へ徒歩10分
● 市バス「京都市役所前」/京都バス「河原町二条」から徒歩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