



**会場** 更生保護法人 盟親

**時間** 午前9時30分～10時30分

**(第2・4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。

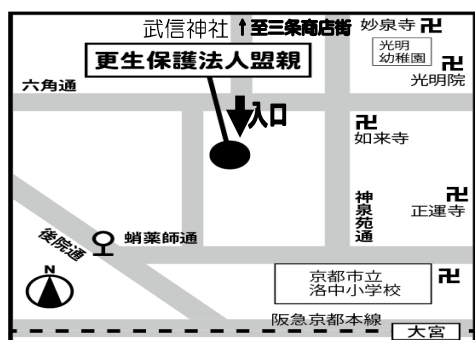
| 日程      | 教室内容                |
|---------|---------------------|
| ① 4月10日 | 『目標に向かって取り組みましょう!』  |
| ② 4月24日 | 『今日から始められるストレッチ体操』  |
| ③ 5月 8日 | 『今日から始められるストレッチ体操』  |
| ④ 5月22日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| ⑤ 6月12日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| ⑥ 6月26日 | 『100歳まで歩ける足づくり』     |
| ⑦ 7月10日 | 『100歳まで歩ける足づくり』     |
| ⑧ 7月24日 | 『100歳まで歩ける足づくり』     |
| ⑨ 8月28日 | 『頭と身体を使った体操』        |
| ⑩ 9月11日 | 『頭と身体を使った体操』        |
| ⑪ 9月25日 | 『卒業編』               |



## 会場地図

**更生保護法人盟親**

(京都市中京区六角通神泉苑西入因幡町 112-4)



- 市バス「みふ操車場前」から徒歩5分
- 阪急「大宮」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