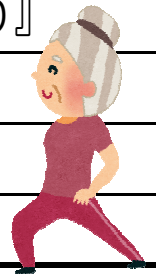


**会場** 朱五自治会館 2階

**時間** 午前9時30分～10時30分

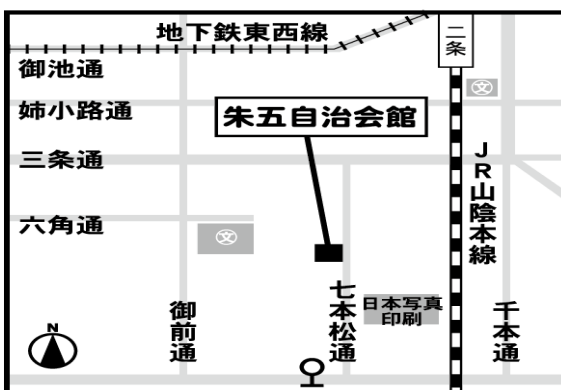
**(第1・3金曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

日程	教室内容
① 10月 5日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月19日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月 2日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月16日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月 7日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月21日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月18日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 2月 1日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月15日	『頭と身体を使った体操』
⑩ 3月 1日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月15日	『卒業編』



**会場地図**

朱五自治会館  
(京都市中京区壬生神明町)



●市バス「四条中新道」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