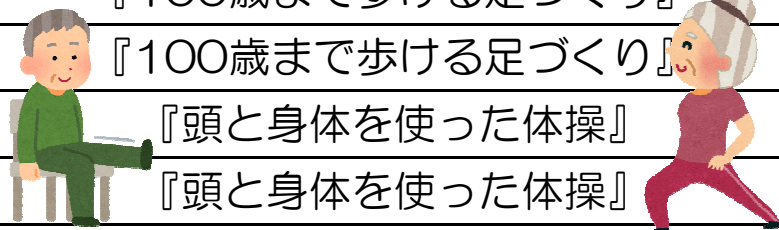


会場 特別養護老人ホーム 都和のはな 3階

時間 午後1時30分～2時30分

(第1・3月曜日) ※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 1日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月15日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月 5日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月19日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月 3日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月17日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月 7日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 1月21日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月 4日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 2月18日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月 4日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 3月18日	『卒業編』



会場地図

特別養護老人ホーム 都和のはな 3階
(京都市京都市中京区西ノ京小堀池町3-4)



注意：手前の入口ではなく、奥の入口が教室に行くエレベーターの場所です。お間違えないようお願いします。
●市バス「西ノ京塚本町」下車すぐ ●JR「円町」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