

会場 京都市中京老人福祉センター

時間 午前9時30分～10時30分

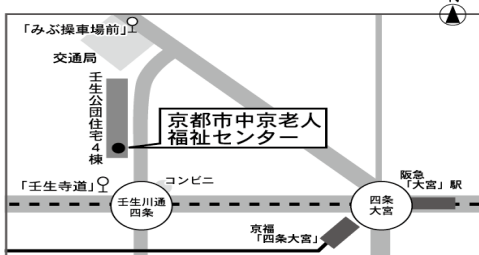
(第1・3土曜日) ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

日程	教室内容
① 10月 6日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月20日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月17日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 12月 1日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月15日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 1月 5日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑦ 1月19日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 2月 2日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月16日	『頭と身体を使った体操』
⑩ 3月 2日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月16日	『卒業編』



会場地図

京都市中京老人福祉センター
(京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公団住宅4棟1階)



- 市バス「みぶ操車場前」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「壬生寺道」下車徒歩3分
- 阪急「大宮」駅から徒歩5分
- 京福電鉄「四条大宮」駅から徒歩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