

会場 京都アスニー 2階第2サークル活動室

時間 午前9時30分～10時30分

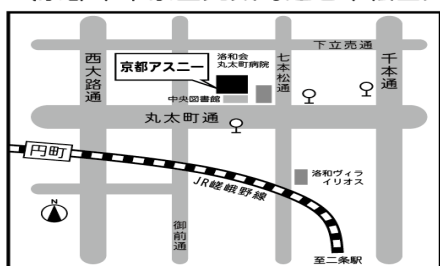
(第1・3木曜日) ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

日程	教室内容
① 10月 4日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月18日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月15日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 12月 6日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月20日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 1月17日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑦ 1月31日(振替)	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 2月 7日	『頭と身体を使った体操』
⑨ 2月21日	『頭と身体を使った体操』
⑩ 3月 7日	『卒業編』



会場地図

京都アスニー2階 第2サークル活動室
(京都市中京区丸太町通七本松西入ル)



●市バス/京都バス「丸太町七本松」下車徒歩すぐ
「千本丸太町」下車徒歩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