

**会場** 柳池自治会館

**時間** 午前9時30分～10時30分

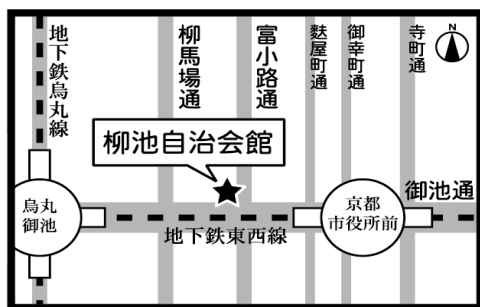
**(第1・3木曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

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 1日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月15日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月 6日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月20日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑦ 1月17日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 1月31日 (振替)	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月 7日	『頭と身体を使った体操』
⑩ 2月21日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月 7日	『卒業編』



**会場地図**

柳池自治会館  
(京都市中京区守山町157)



● 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から西へ徒歩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