

会場 更生保護法人 盟親

時間 午前9時30分～10時30分

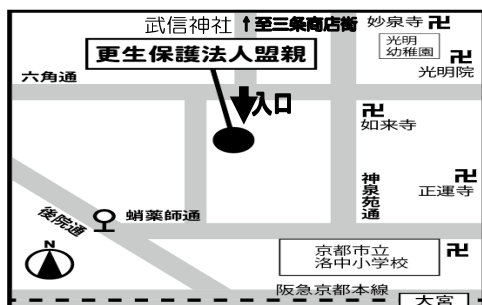
(第1・3火曜日) ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

日程	教室内容
① 10月 2日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月16日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月 6日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月20日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月 4日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月18日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月15日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 1月29日(振替)	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月 5日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 2月19日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月 5日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 3月19日	『卒業編』

会場地図

更生保護法人盟親

(京都市中京区六角通神泉苑西入因幡町112-4)



●市バス「みふ操車場前」から徒歩5分

●阪急「大宮」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