

**会場** 朱三自治会館

**時間** 午前9時30分～10時30分

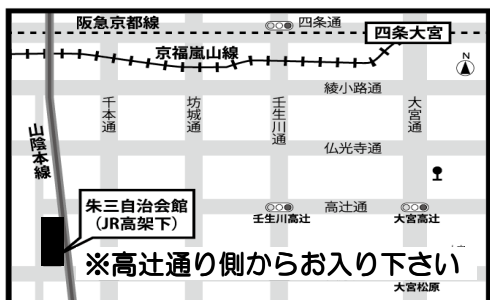
**(第1・3火曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

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**

朱三自治会館  
(京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



- 市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分
  - 阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15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