

会場 響の館

時間 午前9時30分～10時30分

(第1・3水曜日) ※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 3日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月17日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月 7日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月21日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月 5日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月19日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月16日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 1月30日 (振替)	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月 6日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 2月20日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月 6日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 3月20日	『卒業編』

会場地図

響の館
(中京区釜座通り御池上下松屋町713)



● 地下鉄丸太線「丸太」駅から徒歩7分
● 地下鉄東西線「二条駅前」駅から徒歩7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

T604-8402

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