

**会場** 本能自治会館 2階

**時間** 午後2時45分～3時45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**

**本能自治会館 2階**

(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「四条堀川」「四条西洞院」下車徒歩7分
- 「堀川御池」下車徒歩10分
- 地下鉄「二条城前」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