



**会場** 京都市聴覚言語障害センター  
2階 第1研修室  
**時間** 午後1時30分～2時30分

**(第2・4金曜日)** ※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12日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月26日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月9日 (第2研修室)	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 12月14日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月28日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 1月11日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月25日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 2月8日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月22日	『頭と身体を使った体操』
⑩ 3月8日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月22日	『卒業編』



**会場地図**

京都市聴覚言語障害センター



- 地下鉄「西大路御池」駅から徒歩3分
- 市バス/京都バス「西大路御池」下車徒歩3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