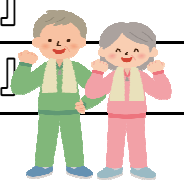


**会場** 朱五自治会館 2階

**時間** 午前10時45分～11時45分

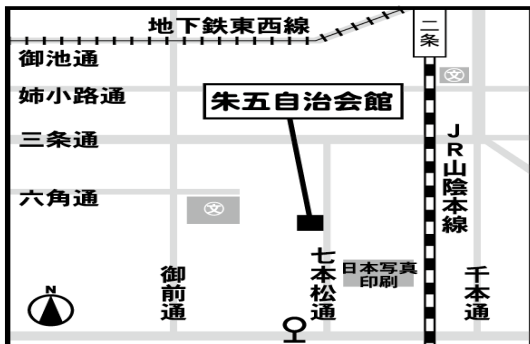
**(第2・4金曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

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	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月30日 (振替)	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月14日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月28日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月11日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 1月25日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月 8日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 2月22日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月 8日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 3月22日	『卒業編』



**会場地図**

朱五自治会館  
(京都市中京区壬生神明町)



●市バス「四条中新道」から徒歩5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