

会場 京都アスニー 2階第2サークル活動室

時間 午後1時30分～2時30分

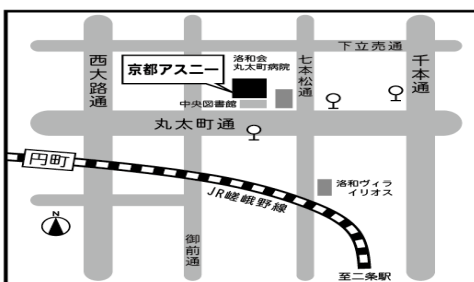
(第2・4月曜日) ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

| 日程 | 教室内容 |
|--------------|---------------------|
| ① 10月22日 | 『目標に向かって取り組みましょう!』 |
| ② 10月29日(振替) | 『今日から始められるストレッチ体操』 |
| ③ 11月12日 | 『今日から始められるストレッチ体操』 |
| ④ 11月26日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| ⑤ 12月10日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| ⑥ 1月28日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| ⑦ 2月25日 | 『100歳まで歩ける足づくり』 |
| ⑧ 3月11日 | 『頭と身体を使った体操』 |
| ⑨ 3月25日 | 『卒業編』 |



会場地図

京都アスニー2階 第2サークル活動室
(京都市中京区丸太町通七本松西入ル)



●市バス/京都バス「丸太町七本松」下車徒歩すぐ
「千本丸太町」下車徒歩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