

からだ  
★身体

と < と <

2018年10月～2019年3月  
体操予定表★

**会場** 京都アスニー 2階第2サークル活動室

**時間** 午後2時45分～3時45分

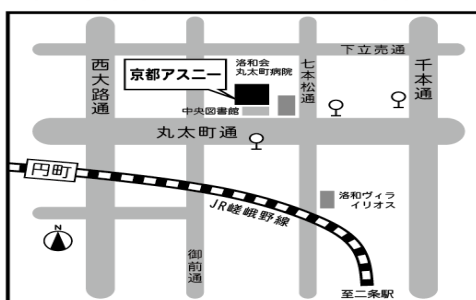
**(第2・4月曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

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