



会場 特別養護老人ホーム 都和のはな 3階

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

特別養護老人ホーム 都和のはな 3階
(京都府京都市中京区西ノ京小堀池町3-4)



注意：手前の入口ではなく「奥の入口」が教室に行くエレベーターの場所です。お間違えのないようお願いします。
●市バス「西ノ京塚本町」下車すぐ ●JR「円町」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