

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

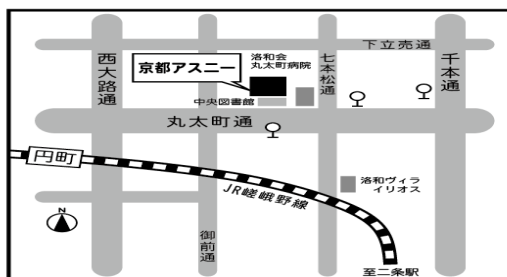
時間 午前9時30分～10時30分

(第2・4木曜日) ※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11日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月25日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月 8日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月22日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月13日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月27日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月10日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 1月24日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月14日 ^{4階} (第3サークル活動室)	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 2月28日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月14日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 3月28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