

会場 朱三自治会館

時間 午前10時45分～11時45分

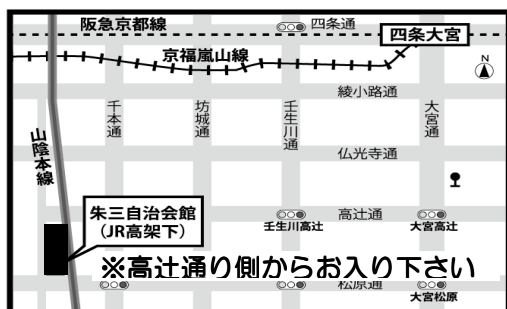
(第2・4火曜日) ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

| 日程       | 教室内容                |
|----------|---------------------|
| ① 10月 9日 | 『目標に向かって取り組みましょう!』  |
| ② 10月23日 | 『今日から始められるストレッチ体操』  |
| ③ 11月13日 | 『今日から始められるストレッチ体操』  |
| ④ 11月27日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| ⑤ 12月11日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| ⑥ 12月25日 | 『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』 |
| ⑦ 1月 8日  | 『100歳まで歩ける足づくり』     |
| ⑧ 1月22日  | 『100歳まで歩ける足づくり』     |
| ⑨ 2月12日  | 『100歳まで歩ける足づくり』     |
| ⑩ 2月26日  | 『頭と身体を使った体操』        |
| ⑪ 3月12日  | 『頭と身体を使った体操』        |
| ⑫ 3月26日  | 『卒業編』               |

## 会場地図

### 朱三自治会館

(京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



- 市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分
- 阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15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