

会場 本能自治会館 2階

時間 午前9時30分～10時30分

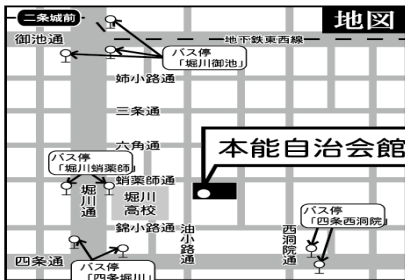
(第2・4水曜日) ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

日程	教室内容
① 10月10日	『目標に向かって取り組みましょう!』
② 10月24日	『今日から始められるストレッチ体操』
③ 11月14日	『今日から始められるストレッチ体操』
④ 11月28日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑤ 12月12日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑥ 12月26日	『日常動作や姿勢に目を向けてみよう!』
⑦ 1月 9日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑧ 1月23日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑨ 2月13日	『100歳まで歩ける足づくり』
⑩ 2月27日	『頭と身体を使った体操』
⑪ 3月13日	『頭と身体を使った体操』
⑫ 3月27日	『卒業編』



会場地図

本能自治会館 2階
(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「四条堀川」「四条西洞院」下車徒歩7分
- 「堀川御池」下車徒歩10分
- 地下鉄「二条城前」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