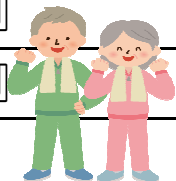


**会場** 本能自治会館 2階

**時間** 午前10時45分～11時45分

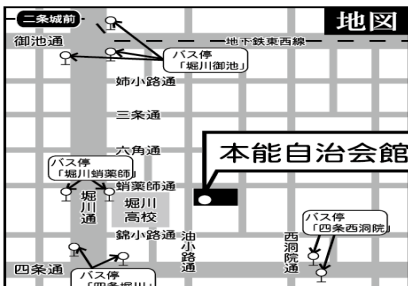
**(第2・4水曜日)** ※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

| 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