


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1・3金曜日)

※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
4月	5日	『自分の身体』に目を向けよう! ~身体の弱点はどこ?~ 体力チェック
	19日	
5月	17日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	(振替) 31日	
6月	7日 ^{4階} (第3サークル)	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	21日 ^{4階} (第3サークル)	
7月	5日 ^{4階} (第3サークル)	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	19日 ^{4階} (第3サークル)	
8月	2日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	(振替) 30日 ^{4階} (第3サークル)	
9月	6日	『自分の身体』について考えよう! ~弱点は克服できましたか?~
	20日 ^{4階} (第3サークル)	
特別編  ※教室のいずれかでおこないます		『オーラルフレイル』 ~老化は口からストップしよう~ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> 個別相談会 実施します </div>

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

INFORMATION

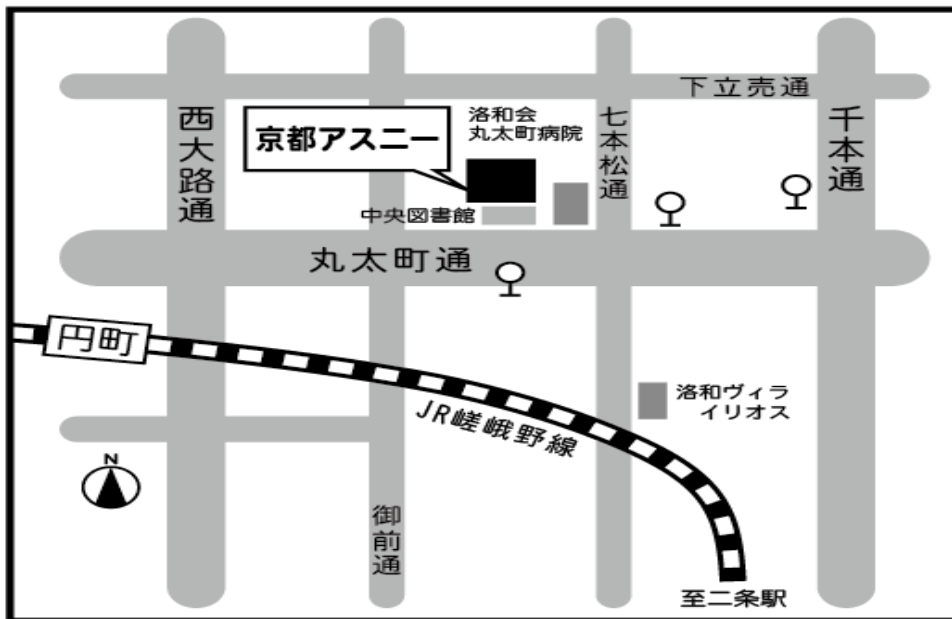
〒604-8402
京都市中京区聚楽廻西町186
(洛和ヴィライリオス内)

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

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