


**会場** 朱七自治会館 2階

**時間** 午後1時30分~2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~
	31日 (振替)	
6月	7日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	21日	
7月	5日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	19日	
8月	2日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	30日 (振替)	
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	
<b>特別編</b>  ※教室のいずれかでおこないます		<b>『オーラルフレイル』</b> ~老化は口からストップしよう~ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">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)

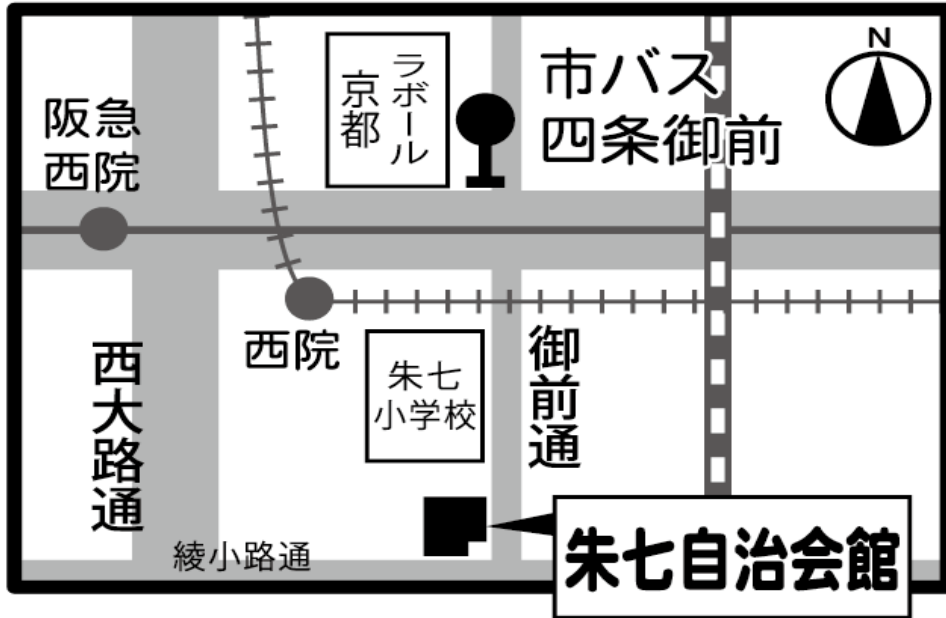
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

# 会場地図

## 朱七自治会館 2階

(京都府京都市中京区壬生東土居ノ内町20)



- 阪急「西院」駅から東へ徒歩5分
- 市バス「四条御前通」からすぐ

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください