


会場 朱七自治会館 2階

時間 午後2時45分~3時45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 | |
| 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~  |

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)

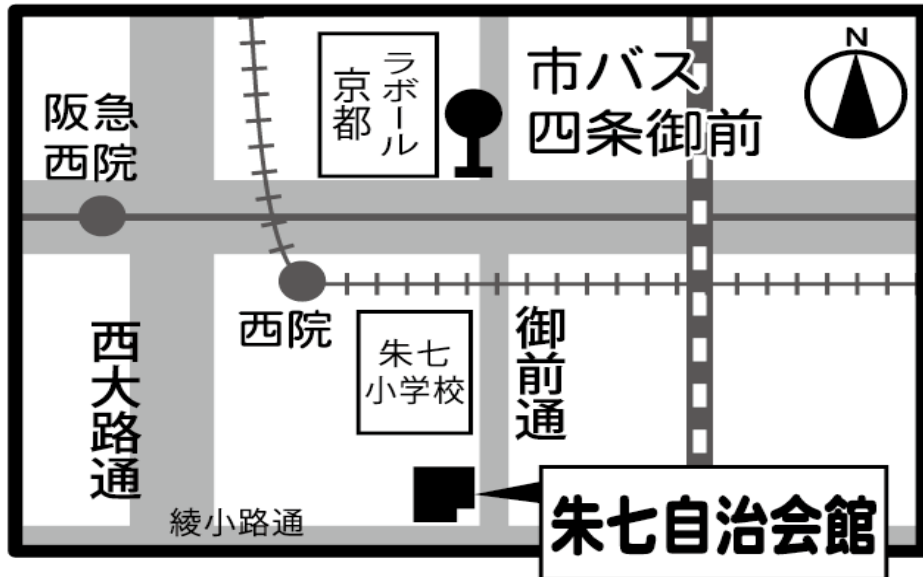
中京区地域介護予防推進センター

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