


**会場** 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

**時間** 午後1時30分~2時30分

**(第1・3月曜日)**

※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	1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
	15日	
5月	20日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
6月	3日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	17日	
7月	1日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	(振替) 29日 <small>4階 (第3サークル)</small>	
8月	5日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	19日	
9月	2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?~
<b>特別編</b>  <small>※教室のいずれかでおこないます</small>		<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; text-align: center;"> <b>個別相談会 実施します</b> </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

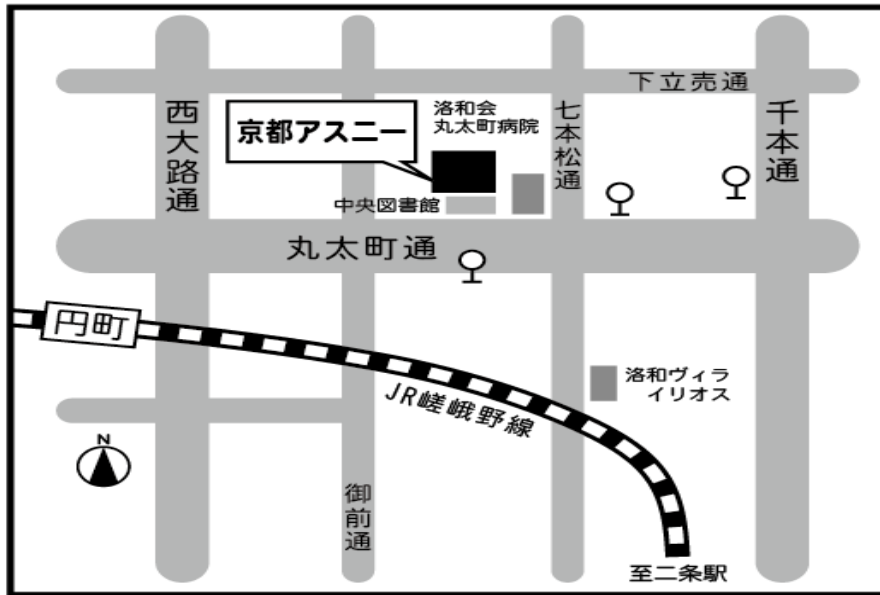
〒604-8402  
京都市中京区聚楽廻西町186  
(洛和ヴィライリオス内)

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