
**会場** 特別養護老人ホーム 都和のはな 3階**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~
	29日(振替)	
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?~
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

中靴



※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

特別養護老人ホーム 都和のはな 3階  
(京都府京都市中京区西ノ京小堀池町3-4)



注意：手前の入口ではなく **奥の入口** が教室に行くエレベーターの場所です。お間違えのないようにお願いします。

- 市バス「西ノ京塚本町」下車すぐ ● JR「円町」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