




**会場** 銅駝会館

**時間** 午前9時30分~10時30分

**(第1・3木曜日)**

※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	4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
	18日	
5月	16日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	30日 (振替)	
6月	6日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	20日	
7月	4日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	18日	
8月	1日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	29日 (振替)	
9月	5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?~
	19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: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <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)

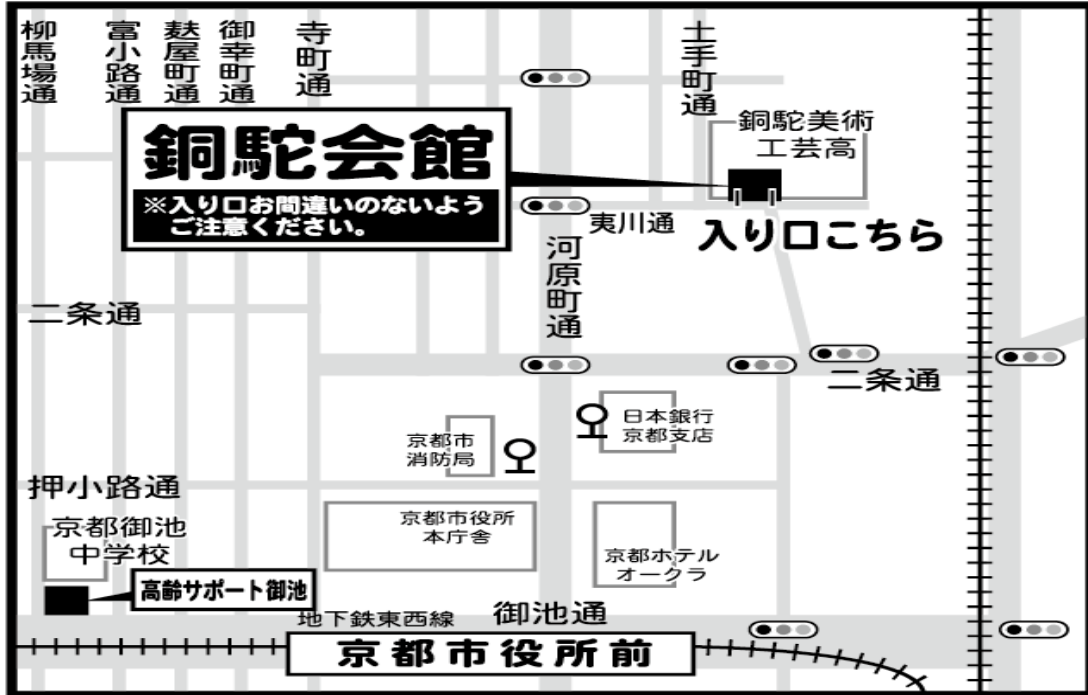
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

# 会場地図

## 銅駝会館

(京都市中京区土手町竹屋町下鉾田542)



- 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から北へ徒歩10分
- 市バス「京都市役所前」/京都バス「河原町二条」から徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください