




**会場** 柳池自治会館

**時間** 午前10時45分~11時45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!<br>~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!<br>~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!<br>~姿勢を保つために~   |
|   | 20日      |  |
| 7月  | 4日       | 『バランス』を鍛えよう!<br>~ふらつき・転倒しないために~  |
|   | 18日      |  |
| 8月  | 1日       | 『脳』を鍛えよう!<br>~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!<br>~弱点は克服できましたか?~   |
|   | 19日      |  |
| <b>特別編</b> <br>※教室のいずれかでおこないます |          | <b>『オーラルフレイル』</b><br>~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<br/>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

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)

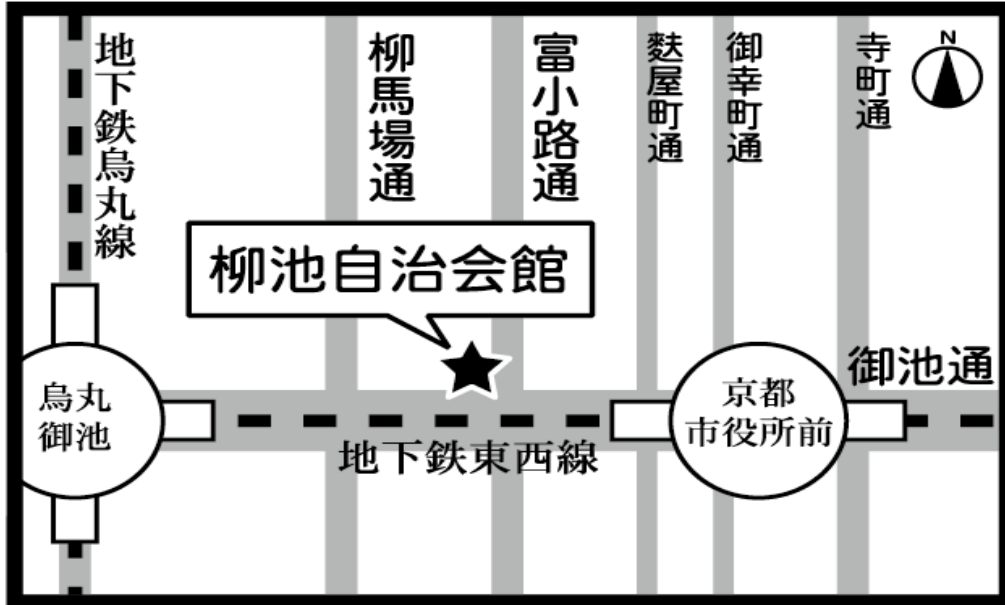
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

# 会場地図

## 柳池自治会館

(京都市中京区守山町157)



● 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から西へ徒歩10分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください