

会場

京都国際マンガミュージアム
(龍池学区地域集会室)


1階

時間

午後1時30分~2時30分

(第1・3火曜日)

※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 | 2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 |
| | 16日 | |
| 5月 | 7日 | 『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~ |
| | 21日 | |
| 6月 | 4日 | 『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~ |
| | 18日 | |
| 7月 | 2日 | 『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~ |
| | 16日 | |
| 8月 | 6日 | 『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~ |
| | 20日 | |
| 9月 | 3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?~ |
| | 17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~ <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



※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)

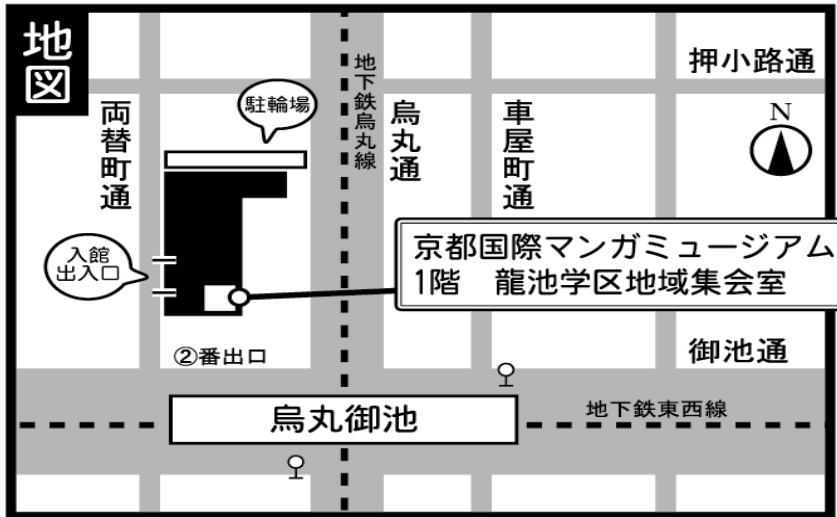
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

京都国際マンガミュージアム 1階 龍池学区地域集会室

(京都市中京区両替町通御池上ル東側)



- 市バス/京都バス「烏丸御池」下車徒歩2分
- 地下鉄「烏丸御池」駅2番出口から徒歩1分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください