

会場


朱三自治会館

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!<br>~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!<br>~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!<br>~姿勢を保つために~  |
|  | 18日 |   |
| 7月   | 2日  | 『バランス』を鍛えよう!<br>~ふらつき・転倒しないために~   |
|  | 16日 |   |
| 8月   | 6日  | 『脳』を鍛えよう!<br>~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!<br>~弱点は克服できましたか?~  |
|  | 17日 |   |
| 特別編 <br>※教室のいずれかでおこないます |     | 『オーラルフレイル』<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;">             個別相談会<br/>             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)

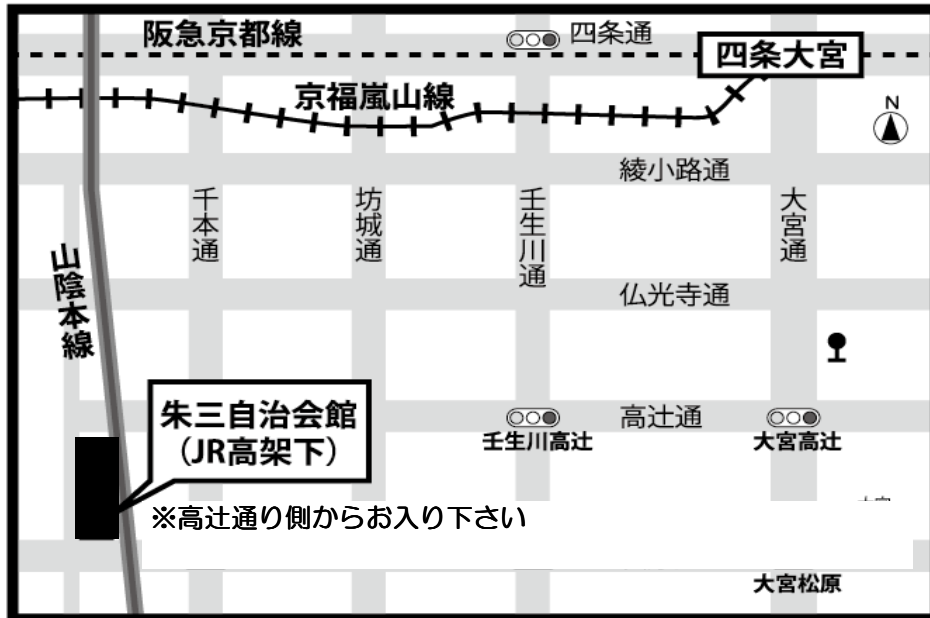
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

# 会場地図

## 朱三自治会館

(京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



- 市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分
- 阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください