
**会場** 本能自治会館 2階**時間** 午後1時30分～2時30分**(第1・3水曜日)**

※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	3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
	17日	
5月	15日	『脚』を鍛えよう！ ～いつまでも自分の足で歩くために～
	29日 (振替)	
6月	5日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	19日	
7月	3日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	17日	
8月	7日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
	21日	
9月	4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？～
	18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

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)

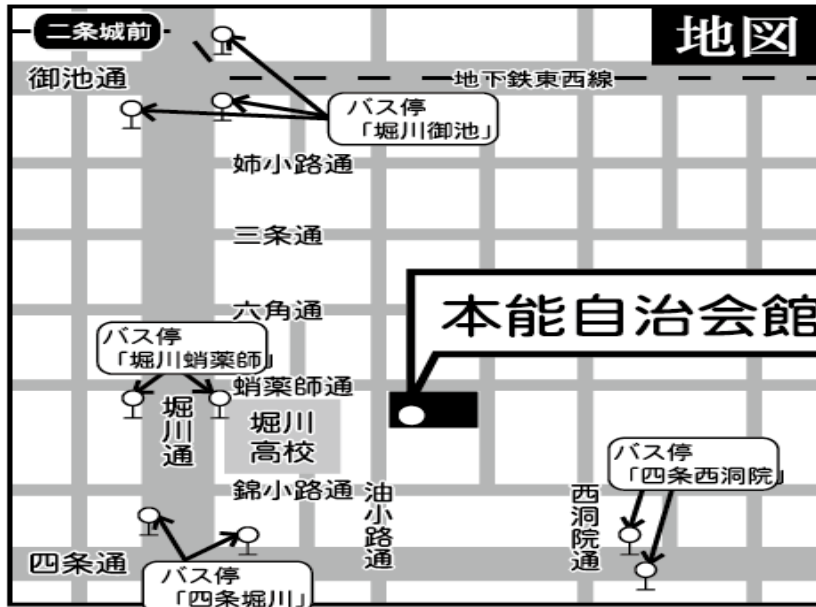
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

本能自治会館 2階

(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス／京都バス「四条堀川」「四条西洞院」下車徒歩7分
「堀川御池」下車徒歩10分
- 地下鉄「二条城前」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