


会場 朱五自治会館 2階

時間 午前10時45分~11時45分

(第2・4金曜日)

※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 | 12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 |
| | 26日 | |
| 5月 | 10日 | 『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~ |
| | 24日 | |
| 6月 | 14日 | 『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~ |
| | 28日 | |
| 7月 | 12日 | 『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~ |
| | 26日 | |
| 8月 | 9日 | 『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~ |
| | 23日 | |
| 9月 | 13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?~ |
| | 27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: 2px; display: inline-block;">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

