



会場 朱七自治会館 2階

時間 午後2時45分~3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: 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)

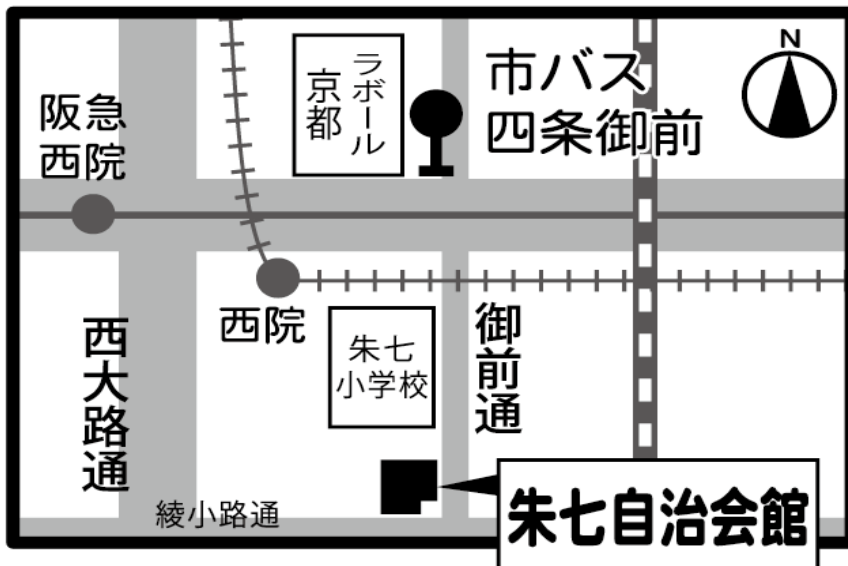
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

朱七自治会館 2階

(京都府京都市中京区壬生東土居ノ内町20)



- 阪急「西院」駅から東へ徒歩5分
- 市バス「四條御前通」からすぐ

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください