


会場 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

時間 午後1時30分~2時30分

(第2・4月曜日)

※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	8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
	22日	
5月	13日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	27日	
6月	10日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	24日	
7月	8日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	22日	
8月	26日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
9月	9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?~
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; margin-top: 5px;">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

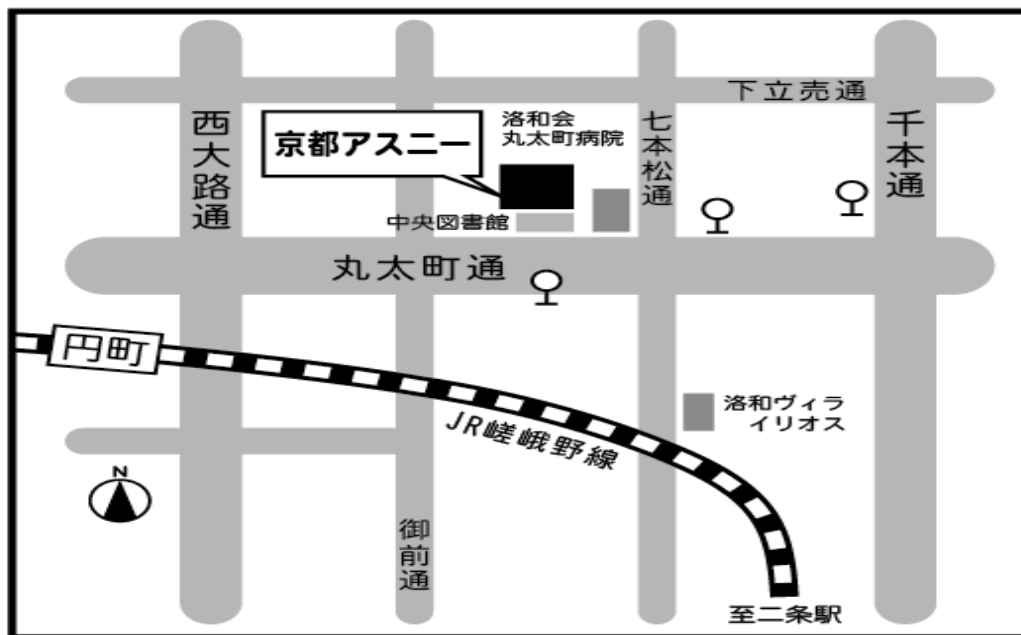
〒604-8402
京都市中京区聚楽廻西町186
(洛和ヴィライリオス内)

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

京都アスニー 2階 第2サークル活動室 (京都市中京区丸太町通七本松西入ル)



- 市バス/京都バス「丸太町七本松」下車徒歩すぐ
「千本丸太町」下車徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください