


**会場** 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

**時間** 午前10時45分~11時45分

**(第2・4木曜日)**

※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                                                                                                                | 11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                                                                                                                            |
|                                                                                                                   | 25日 <sup>4階</sup><br>(第3サークル) |                                                                                                                                                                  |
| 5月                                                                                                                | 9日 <sup>4階</sup><br>(第3サークル)  | 『脚』を鍛えよう!<br>~いつまでも自分の足で歩くために~                                                                                                                                   |
|                                                                                                                   | 23日                           |                                                                                                                                                                  |
| 6月                                                                                                                | 13日                           | 『体幹』を鍛えよう!<br>~姿勢を保つために~                                                                                                                                         |
|                                                                                                                   | 27日                           |                                                                                                                                                                  |
| 7月                                                                                                                | 11日                           | 『バランス』を鍛えよう!<br>~ふらつき・転倒しないために~                                                                                                                                  |
|                                                                                                                   | 25日                           |                                                                                                                                                                  |
| 8月                                                                                                                | 8日                            | 『脳』を鍛えよう!<br>~頭も身体も若返り~                                                                                                                                          |
|                                                                                                                   | 22日                           |                                                                                                                                                                  |
| 9月                                                                                                                | 12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?~                                                                                                                               |
|                                                                                                                   | 26日 <sup>4階</sup><br>(第3サークル) |                                                                                                                                                                  |
| <b>特別編</b> <br>※教室のいずれかでおこないます |                               | <b>『オーラルフレイル』</b><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;"> <b>個別相談会<br/>実施します</b> </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

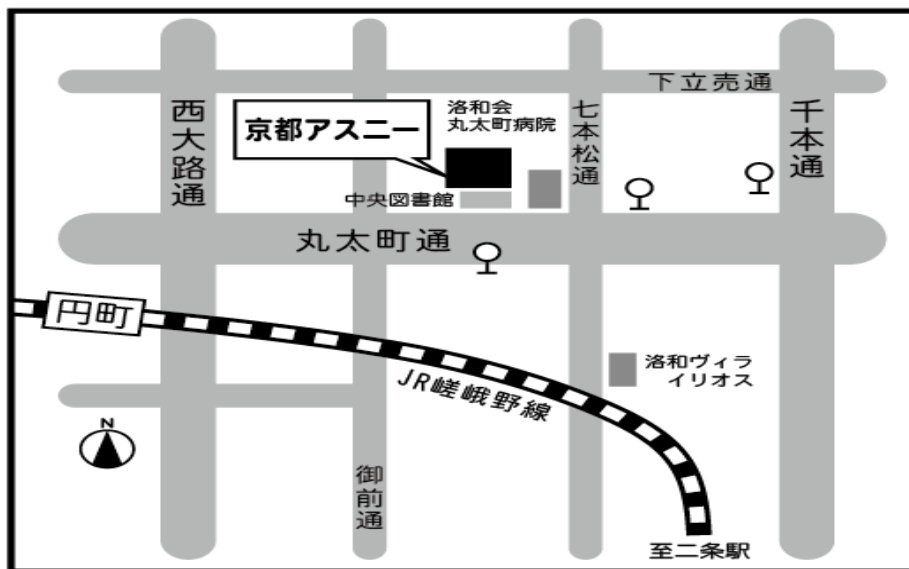
〒604-8402  
京都市中京区聚楽廻西町186  
(洛和ヴィライリオス内)

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