

**会場** 朱三自治会館

**時間** 午後2時45分~3時45分

**(第2・4火曜日)**

※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	9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
	23日	
5月	14日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	28日	
6月	11日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	25日	
7月	9日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	23日	
8月	13日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	27日	
9月	10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?~
	24日	
<b>特別編</b>  ※教室のいずれかでおこないます		<b>『オーラルフレイル』</b> ~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 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)

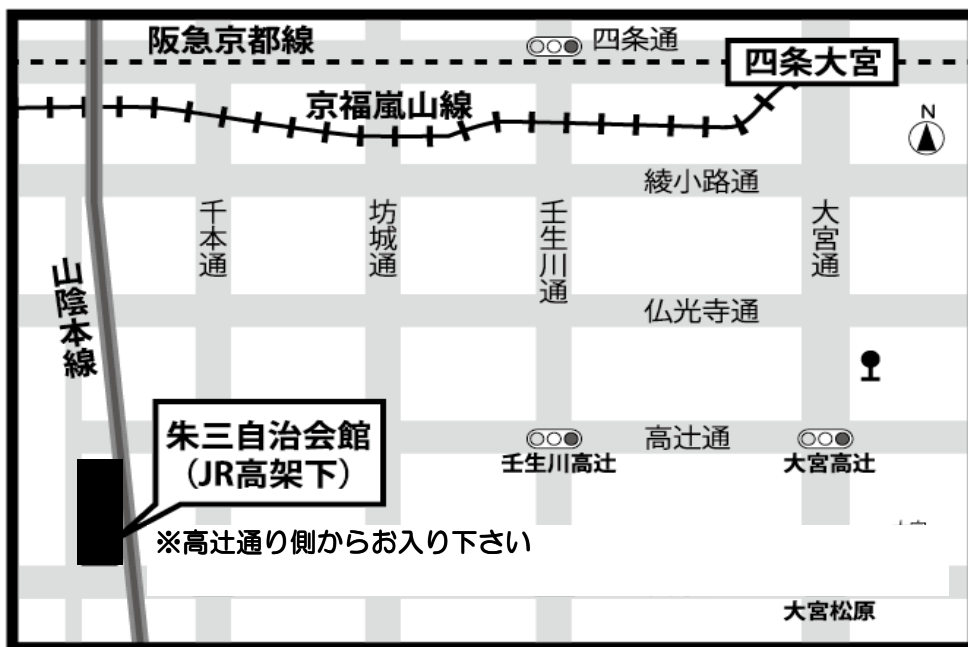
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

# 会場地図

## 朱三自治会館

(京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



- 市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分
- 阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください