
**会場** 本能自治会館 2階**時間** 午後1時30分~2時30分**(第2・4水曜日)**

※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	10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
	24日	
5月	8日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	22日	
6月	12日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	26日	
7月	10日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	24日	
8月	28日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
9月	11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?~
	25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

中靴



※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)

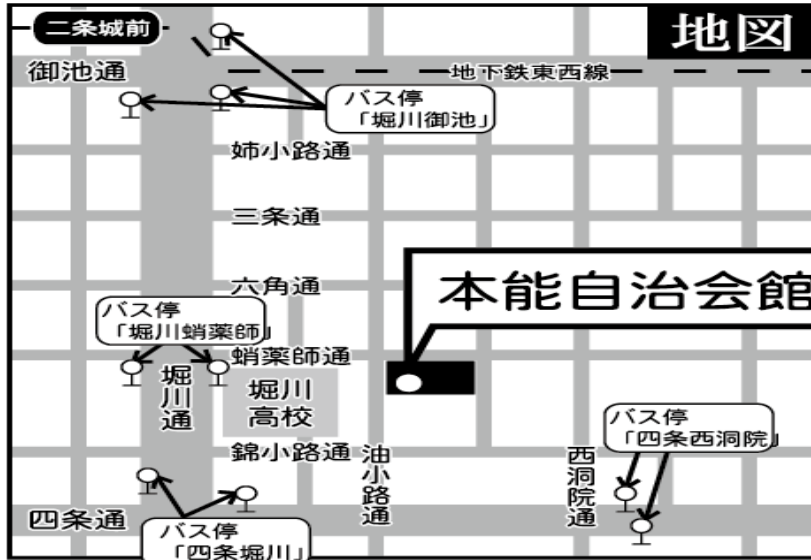
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

# 会場地図

## 本能自治会館 2階

(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス／京都バス「四条堀川」「四条西洞院」下車徒歩7分  
「堀川御池」下車徒歩10分
- 地下鉄「二条城前」駅から徒歩10分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください