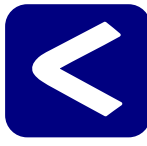



からだ
★身体

★体操★

会場 京都市聴覚言語障害センター 2階 第一研修室**時間** 午後1時30分～2時30分**(第1・3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
10月	4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
	18日	
11月	1日	『脚』を鍛えよう！ ～いつまでも自分の足で歩くために～
	15日	
12月	6日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	20日	
1月	17日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	31日(振替)	
2月	7日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
	21日	
3月	6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		『オーラルフレイル』 ～老化は口からストップしよう～

※教室のいずれかでおこないます

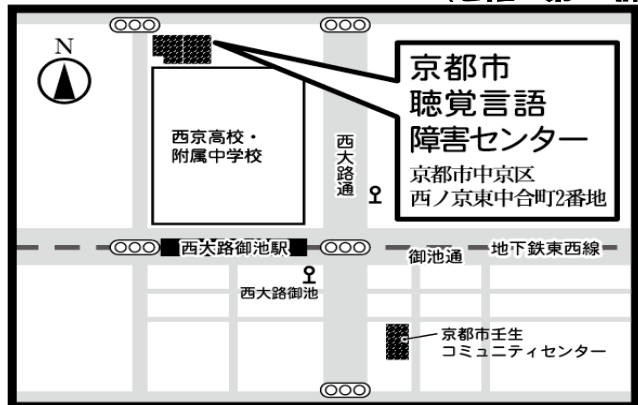
個別相談会
実施します**持ち物**

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

会場地図京都市聴覚言語障害センター
(2階 第一研修室)

- 地下鉄「西大路御池」駅から徒歩3分
 - 市バス/京都バス「西大路御池」下車徒歩3分
- ★徒歩または公共の交通機関をご利用ください

【お問い合わせ】中京区地域介護予防推進センター
075-(801) 0389