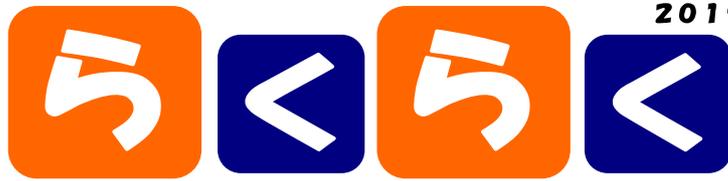


からだ
★身体



★体操★

会場 朱五自治会館 2階

時間 午前9時30分~10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~

特別編

※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

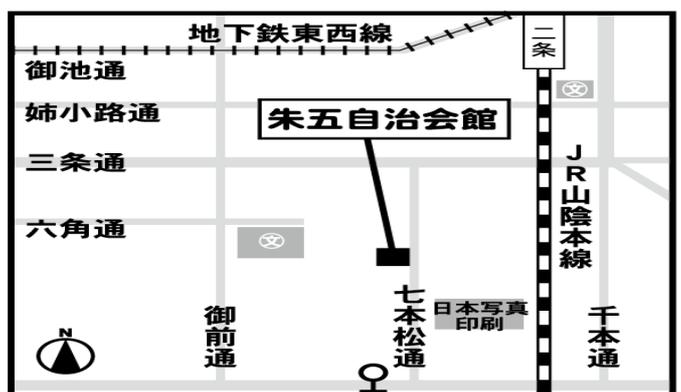
【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

朱五自治会館 2階
(京都市中京区壬生神明町)



●市バス「四条中新道」から徒歩5分
★徒歩または公共の交通機関をご利用ください