


**会場** 朱五自治会館 2階  
**時間** 午前10時45分～11時45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	 ※教室のいずれかでおこないます	『オーラルフレイル』 ～老化は口からストップしよう～

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

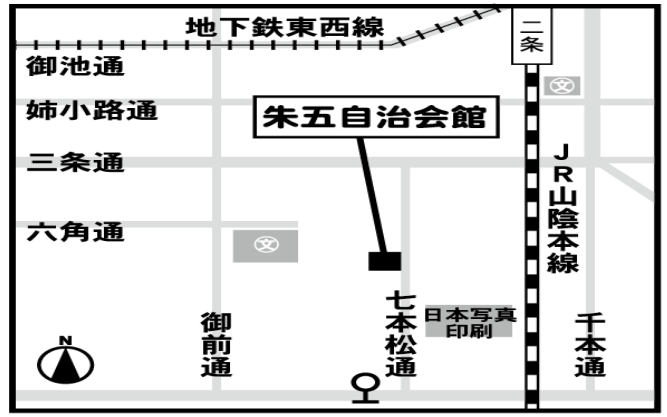
【お問い合わせ】

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