
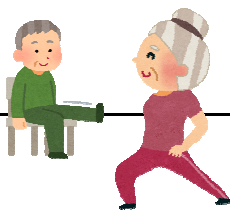


からだ  
★身体

★体操

**会場 朱七自治会館 2階**
**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?~
<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~ 

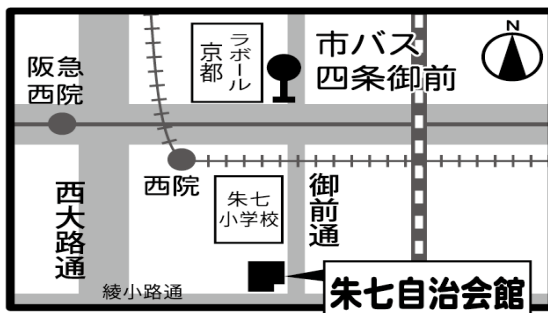
**個別相談会  
実施します**
**持ち物**
**水分補給のための飲み物**
**汗拭きタオル**

**※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**
**朱七自治会館 2階**

(京都府京都市中京区壬生東土居ノ内町20)



- 阪急「西院」駅から東へ徒歩5分
- 市バス「四条御前通」からすぐ

**★徒歩または公共の交通機関をご利用ください**