


会場 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

時間 午後1時30分～2時30分

(第1・3月曜日)

※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	7日 ^{4階} (第3サークル)	『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
	21日	
11月	18日 ^{4階} (第3サークル)	『脚』を鍛えよう! ～いつまでも自分の足で歩くために～
12月	2日	『体幹』を鍛えよう! ～姿勢を保つために～
	16日 ^{2階} (第1サークル)	
1月	6日	『バランス』を鍛えよう! ～ふらつき・転倒しないために～
	20日	
2月	3日	『脳』を鍛えよう! ～頭も身体も若返り～
	17日	
3月	2日 ^{2階} (第1サークル)	『自分の身体』について考えよう! ～弱点は克服できましたか?～
	16日	
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



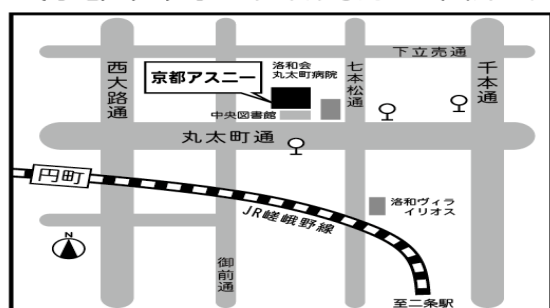
※動きやすい服装でお越しください

【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

京都アスニー2階 第2サークル活動室
(京都市中京区丸太町通七本松西入ル)



●市バス/京都バス「丸太町七本松」下車徒歩すぐ
「千本丸太町」下車徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください