

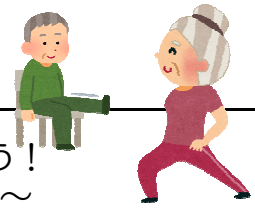
会場 京都市中京老人福祉センター

時間 午前9時30分～10時30分

(第1・3土曜日)

※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	5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
	19日	
11月	2日	『脚』を鍛えよう! ～いつまでも自分の足で歩くために～
	16日	
12月	7日	『体幹』を鍛えよう! ～姿勢を保つために～
	21日	
1月	4日	『バランス』を鍛えよう! ～ふらつき・転倒しないために～
	18日	
2月	1日	『脳』を鍛えよう! ～頭も身体も若返り～
	15日	
3月	7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?～
	21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

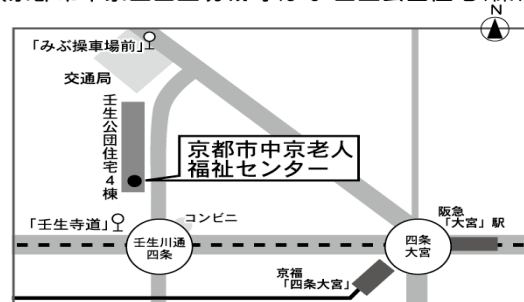
【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター
075-(801) 0389

会場地図

京都市中京老人福祉センター

(京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公園住宅4棟1階)



- 市バス「みぶ操車場前」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「壬生寺道」下車徒歩3分
- 阪急「大宮」駅から徒歩5分
- 京福電鉄「四條大宮」駅から徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください