


**会 場** 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

**時 間** 午前9時30分～10時30分

**(第1・3木曜日)**

※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	3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
	17日	
11月	7日 <sup>4階</sup> (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～
	21日	
12月	5日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	19日	
1月	16日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	30日(振替)	
2月	6日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
	20日	
3月	5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？～
	19日	
<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～ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">個別相談会 実施します</div>

## 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

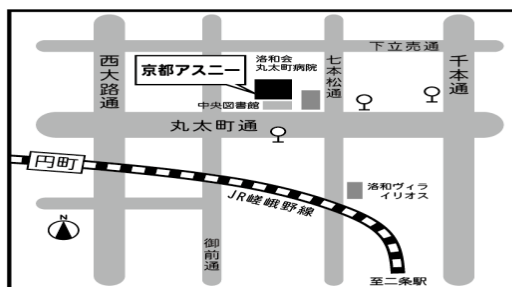
【お問い合わせ】

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